



6月の給食献立予定表



東海村立照沼小学校

日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
1 木	ご飯	ご飯90	666	20.4	2.2
	牛乳	牛乳206			
	つくば鶏ヤコン入りメンチカツ	つくば鶏ヤコン入りメンチカツ40, 中濃ソース3, 大豆油4			
	ひじきの炒め煮	ひじき3, 油揚げ3, キャベツ10, にんじん8, こんにゃく10, サラダ油0.8, 砂糖2, しょうゆ3			
	じゃがいも30, 小松菜15, 長ねぎ10, にんじん10, えのきだけ4, 豆腐15, みそ8, だしパック3.5				
2 金	中華丼	ご飯90, 豚もも肉30, しょうが0.6, 玉ねぎ30, キャベツ35, にんじん12, 青ピーマン8, たけのこ15 きくらげ0.5, 凍り豆腐3, サラダ油0.8, 砂糖2, しょうゆ4, 塩0.5, オイスターソース1, チキンからスープ4 酒1.2, ごま油0.8, でん粉3	655	24.9	2.1
	牛乳	牛乳206			
	はるさめスープ	春雨3, ベーコン5, 豆腐25, にんじん10, 小松菜15, 長ねぎ10, チキンからスープ7.5, しょうゆ1.5 塩少々, こしょう少々			
5 月	黒パン	黒パン50	696	27.8	2.5
	牛乳	牛乳206			
	白身魚バジルフライ	白身魚バジルフライ40, 大豆油4			
	かみかみサラダ	さきいか6, キャベツ35, きゅうり10, にんじん6, たまねぎドレッシング3.5			
	ミートボールと野菜のスープ煮	ミートボール30, マカロニ8, 玉ねぎ30, にんじん15, 小松菜10, チキンからスープ7, 塩少々, こしょう少々			
	歯と口の健康週間レモンゼリー40				
6 火	ご飯	ご飯90	668	25.3	1.8
	牛乳	牛乳206			
	肉じゃが	豚もも肉25, じゃがいも60, にんじん15, 玉ねぎ30, しらたき20, 干しいたけ0.8, 枝豆4, サラダ油1.2 砂糖2, しょうゆ5, みりん1.2			
	納豆	納豆30			
	磯香和え	小松菜20, 緑豆もやし25, にんじん5, しょうゆ2.5, 焼きのり少々			
7 水	ご飯	ご飯90	654	21.1	1.7
	牛乳	牛乳206			
	ししゃものから揚げ	ししゃもから揚げ15, 大豆油1.5			
	しょうがあえ	キャベツ35, 小松菜20, にんじん6, しょうが1, しょうゆ2.5			
	じゃがいも60, 豚ひき肉15, にんじん15, 玉ねぎ40, 枝豆5, こんにゃく10, 干しいたけ1, サラダ油1 砂糖3, しょうゆ6, みりん1, でん粉1				
8 木	米粉パン	米粉パン50	648	28.5	2.0
	牛乳	牛乳206			
	ポークビーンズ	豚もも肉18, 大豆20, じゃがいも60, 玉ねぎ40, にんじん20, 枝豆5, サラダ油1.5, トマトケチャップ18 中濃ソース0.5, 砂糖1, チキンからスープ4, 塩0.5, こしょう少々			
	マカロニサラダ	マカロニ10, キャベツ20, 小松菜10, にんじん5, ホールコーン5, イタリアンドレッシング6			
9 金	ご飯	ご飯90	652	25.1	1.6
	牛乳	牛乳206			
	厚揚げと大根のうま煮	生揚げ50, 豚もも肉25, 大根40, 玉ねぎ40, にんじん15, こんにゃく15, 枝豆3, サラダ油1, しょうゆ6 砂糖2, みりん1			
	ごまじょうゆあえ	緑豆もやし35, 小松菜20, にんじん5, しょうゆ2.5, ごま1			
12 月	牛乳	牛乳206	616	22.4	1.5
	ミートスパゲティ	スパゲッティ55, 豚ひき肉20, ウインナー12, 玉ねぎ40, にんじん10, ふなしめじ10, 青ピーマン5 にんにく少々, オリーブ油2, トマト15, トマトケチャップ15, トマトピューレー10, 中濃ソース3, 塩0.5 こしょう少々, 寒天0.6			
	シーザーサラダ	ブロッコリー15, キャベツ20, きゅうり8, ホールコーン8, クルトン5, シーザーサラダドレッシング6			
	チョコプリン	チョコプリン40			
13 火	ご飯	ご飯90, 豚もも肉50, 切干し大根3, サラダ油0.8, にんにく少々, 砂糖1, しょうゆ5.4, 緑豆もやし30 小松菜20, ごま油1, ごま0.5	660	27.4	2.0
	牛乳	牛乳206			
	トッポギ入りキムチスープ	ベーコン5, キャベツ30, 長ねぎ15, にんじん10, にら4, 干しいたけ1, チキンからスープ7.5 しょうゆ1.4, 塩0.5, こしょう少々, キムチ1.6, トッポギ15			
14 水	ご飯	ご飯90	672	26.6	1.9
	牛乳	牛乳206			
	豆腐の中華煮	豆腐100, 豚もも肉20, しょうが1, 長ねぎ2, 玉ねぎ35, にんじん12, たけのこ12, きくらげ0.6 チンゲンサイ12, 凍り豆腐3, 酒1, 砂糖2, しょうゆ7, サラダ油0.8, でん粉1.5, オイスターソース1			
	パンサンスー	緑豆もやし25, 小松菜15, 春雨4, にんじん5, 鶏ささみ8, ごま油1.2, しょうゆ2, 塩少々, 酢2, 砂糖1.5 からし少々			
15 木	ご飯	ご飯90	651	26.8	2.2
	牛乳	牛乳206			
	さば塩焼き	さば40			
	からし和え	にんじん6, 緑豆もやし15, 小松菜15, キャベツ20, しょうゆ2.5, からし少々			
	豚汁	豚もも肉15, じゃがいも25, 大根15, にんじん10, 長ねぎ10, こんにゃく10, 豆腐15, みそ7 だしパック3.3			
16 金	チキンカレーライス	ご飯90, 鶏肉30, じゃがいも50, 玉ねぎ25, にんじん15, にんにく0.5, しょうが0.5, サラダ油1 カレールウ12, トマトケチャップ2, 中濃ソース1	654	21.9	2.0
	牛乳	牛乳206			
	こんにゃくサラダ	こんにゃく15, まぐろ6, キャベツ20, 小松菜20, にんじん5, サラダ油1, 酢1.3, しょうゆ1, 砂糖0.7 塩少々			

日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3~4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
19月	ミルクパン	ミルクパン50	629	26.6	2.9
	牛乳	牛乳206			
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ50, トマトケチャップ3, トマトピューレー2, 中濃ソース1, 砂糖1			
	パンネソテー	パンネ15, 玉ねぎ20, にんにく少々, パセリ少々, オリーブ油0.8, 塩少々, こしょう少々			
野菜のスープ煮	ウインナー12, じゃがいも25, キャベツ25, 玉ねぎ20, にんじん12, 小松菜15, 塩0.6, こしょう少々 チキンからスープ7.5				
20火	ご飯	ご飯90	664	22.1	1.7
	牛乳	牛乳206			
	ハッシュドビーフ	牛肉30, にんにく0.5, サラダ油2.25, じゃがいも50, 玉ねぎ45, にんじん15, 大豆油1.25, 小麦粉2.5 トマトピューレー7, デミグラスソース25, ウスターソース2, チキンからスープ4, 塩0.6, こしょう少々			
もやしサラダ	緑豆もやし40, 小松菜15, にんじん5, イタリアンドレッシング6				
21水	肉みそうどん	うどん80, 豚もも肉15, 油揚げ3, 豆腐15, 玉ねぎ30, 緑豆もやし20, にんじん15, 小松菜15 ぶなしめじ6, みそ6, しょうゆ3, だしパック3.5	635	23.3	2.5
	牛乳	牛乳206			
	大根サラダ	大根40, きゅうり15, にんじん5, ごまドレッシング6			
22木	黒糖蒸しパン	蒸しパンミックス26, 牛乳19	606	24.4	2.4
	抹茶揚げパン	コッパン50, 大豆油5, きな粉5, 砂糖5, 抹茶少々			
	牛乳	牛乳206			
ブロッコリーサラダ	鶏ささみ10, 枝豆8, ブロッコリー20, にんじん5, ホールコーン5, 切干し大根2, ノンエッグマヨネーズ10 しょうゆ0.5, 塩少々, こしょう少々				
ワンタンスープ	ワンタン10, 豚もも肉10, 豆腐10, 緑豆もやし15, 小松菜10, にんじん10, 長ねぎ10, えのきたけ7 干しいたけ0.8, チキンからスープ7.5, しょうゆ1.5, 塩0.6, こしょう少々, ごま油0.5, しょうが少々				
23金	ご飯	ご飯90	673	25.0	2.2
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉の塩唐揚げ	鶏肉40, しょうが0.8, にんにく少々, 塩少々, 酒0.8, でん粉4, 大豆油4			
	切り干し大根の炒め煮	切干し大根6, にんじん8, 油揚げ3, 枝豆3, サラダ油1, 砂糖2.5, しょうゆ5, みりん1			
チンゲンサイのみそ汁	チンゲンサイ20, 大根20, にんじん8, 長ねぎ15, えのきたけ6, 豆腐25, みそ8, だしパック3.5				
26月	ココアパン	ココアパン50	604	22.5	2.2
	牛乳	牛乳206			
	かぼちゃのシチュー	鶏肉20, サラダ油3, かぼちゃ50, 玉ねぎ40, エリンギ6, パセリ0.8, 大豆油2, 小麦粉4, 豆乳30 チキンからスープ4, 塩0.7, こしょう少々			
	寒天入りヘルシーサラダ	寒天1, キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, しょうゆ2, 塩少々, こしょう少々 砂糖0.5			
みかんゼリー (1年生のみ)	みかんゼリー40				
27火	ご飯	ご飯90	643	23.6	2.2
	牛乳	牛乳206			
	エビシューマイ	えびシューマイ36			
	春雨のカラフル炒め	豚もも肉12, たけのこ10, 春雨6, にんじん5, 青ピーマン3, 赤ピーマン3, にんにく少々, サラダ油1, 砂糖1 しょうゆ2, 酢2, 塩少々, こしょう少々, トウバンジャン少々			
中華スープ	ベーコン12, 豆腐20, 緑豆もやし15, 小松菜10, 長ねぎ10, ぶなしめじ10, にんじん10 チキンからスープ7.5, しょうゆ1.5, 塩少々, こしょう少々, ごま油少々				
28水	ソースカツ丼	ご飯90, ロースポークももカツ40, 大豆油4, 中濃ソース2.5, 砂糖2.5, しょうゆ1.5, みりん1, 水1.5	677	23.6	2.0
	牛乳	牛乳206			
	即席漬け	キャベツ35, きゅうり15, にんじん5, しょうゆ1, 塩少々, ごま1			
くずきり入りすまし汁	くずきり5, 鶏肉10, 豆腐20, 小松菜15, 長ねぎ10, にんじん10, 干しいたけ0.8, しょうゆ1.2 塩0.6, 酒0.5, だしパック3.5				
29木	ご飯	ご飯90	686	23.2	2.1
	牛乳	牛乳206			
	キーマカレー	豚ひき肉30, ひよこまめ20, 玉ねぎ50, にんじん20, 青ピーマン5, にんにく少々, しょうが少々, サラダ油1 ウスターソース3, トマトケチャップ6, カレールウ10			
ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ6, キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, にんにく少々, しょうが少々, サラダ油1, しょうゆ2.2 みりん0.5				
30金	ご飯	ご飯90	683	25.6	1.7
	牛乳	牛乳206			
	かつおとじゃがいものケチャップ和え	かつお35, じゃがいも30, 大豆油6.5, 砂糖1.2, トマトケチャップ5, 中濃ソース2			
おひたし	キャベツ30, 小松菜15, にんじん5, しょうゆ2.2				
もやしたっぷりごまみそ汁	油揚げ5, 緑豆もやし40, 玉ねぎ20, にんじん10, 大根10, みそ8, ごま2, だしパック3.5				

※ 6月の東海産の野菜は、小松菜、長ねぎ、にら、キャベツです。(天候により変更になる場合があります)
 ※ 都合により献立を変更することがあります。
 ※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。

6月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	654Kcal	24.5g	エネルギーの25%	352mg	3.4mg	258μg	0.68mg	0.54mg	36mg	2.1g	4.8g

