



# 平成 29 年 6 月 予定献立表



古河市立古河第一小学校

日	こんだてめい	エネルギー kcal	脂質 塩分 g	おもなざいりょうめい		
				おもにからだをつくるものとなる	おもにエネルギーのものとなる	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる
1 (木)	ごはん 牛乳 とうふハンバーグおろしだれ ちゅうかくらげのあえもの とりとごぼうのみそしる	602	14.9 2.4	牛乳 とりにく とうふ たまご くらげ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん あぶら こむぎこ	にんじん ごまつな ごぼう ねぎ だいこん もやし たまねぎ
よくかんで食べよう！ 歯と口の衛生週間！						
2 (金)	ウインナーサンドパン(コッペパン ウインナー ケチャップソース せんきゃべつ) 牛乳 コンスープ ヨーグルトゼリーあえ	666	24.7 3.1	牛乳 ウインナー にゅうさんきんいりりょう	パン とうもろこし あぶら こむぎこ さとう マーガリン	パセリ たまねぎ キャベツ パイナップル
5 (月)	ごはん 牛乳 さばのカレーやき うのはないりに とうふのすましじる	628	20.1 2.7	牛乳 とうふ さば おから あぶらあげ ちくわ わかめ	ごはん さとう あぶら	にんじん しめじ ねぎ しいたけ
うのはないりには、おからが入っています						
6 (火)	おかめうどん(ソフトめん おかめじる) 牛乳 パンパンジーサラダ まっちゃむしパン	632	14 3.2	牛乳 とりにく かまぼこ	ソフトめん こむぎこ さとう あぶら	にんじん ほうれんそう ちや たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり
7 (水)	ごはん 牛乳 いなだからみやき こうやどうふの にもん キャベツのうめあえ	675	21.4 1.8	牛乳 とりにく こうりどうふ いなだ	ごはん さとう あぶら さといも	にんじん だいこん しいたけ キャベツ うめ きゅうり
うめぼしをつくる季節です！						
8 (木)	ごはん 牛乳 ぶたにくのバーベキューやき ぶりからやさいあえ レンホワタン	668	24.1 2.1	牛乳 ぶたにく たまご	ごはん さとう でんぶん あぶら ごま はるさめ	パセリ チンゲンサイ ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ りんご しいたけ もやし きゅうり パプリカ
レンホワタンは、はすの花をイメージしたスープです！						
9 (金)	コロッセパン(バーガーパン ミートコロッセ ソース せんきゃべつ) 牛乳 ポークビーンス	682	20.5 2.6	牛乳 ぶたにく チーズ いんげんまめ きゅうりに たまご	パン じゃがいも あぶら パンこ さとう こむぎこ	にんじん グリンピース たまねぎ トマト キャベツ
12 (月)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) 牛乳 オムレツ さくらだいこんあえ	700	19.1 3.0	牛乳 ぶたにく たまご	ごはん むぎ じゃがいも あぶら でんぶん さとう	にんじん グリンピース たまねぎ しょうが りんご だいこん きゅうり
13 (火)	ごもくタンメンうどん(ソフトめん ごもくタンメンじる) 牛乳 ぎょうざ2 みたらしだんご	680	16.1 3.6	牛乳 ぶたにく うずらのたまご とりにく だいた	ソフトめん こむぎこ さとう あぶら でんぶん しらたま こむぎこ	にんじん キャベツ もやし ねぎ
14 (水)	ごはん 牛乳 しゃけメンチ(ソース) キャベツのごまあえ ぶりからみそしる	647	18.6 2.5	牛乳 ぶたにく さけ たまご	ごはん さとう あぶら ごま でんぶん パンこ あぶら	にんじん だいこん しいたけ ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ
15 (木)	ごはん 牛乳 しろみざかなあまずかけ もやしのちゅうかあえ はるさめスープ	631	18 2.0	牛乳 ベーコン しろみざかな	ごはん マロニー でんぶん さとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし
16 (金)	コーンマヨトースト ミートボール2, 5年より3 ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ ヨーグルトいりりょう	688	26.4 3.5	牛乳 ヨーグルトいりりょう ベーコン とりにく たまご だいた チーズ なまクリーム	しよパン とうもろこし マヨネーズ あぶら パンこ さとう マーガリン	パセリ かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー たまねぎ キウイ
19 (月)	ごはん 牛乳 いかカツごまフライ(ソース) きりぼしだいこんのもの とうふのみそしる	665	19.2 2.8	牛乳 とうふ あぶらあげ いか ちくわ わかめ	ごはん さとう あぶら ごま パンこ こむぎこ	にんじん ねぎ だいこん
20 (火)	カレーなんばんうどん(ソフトめん カレーなんばん じる) 牛乳 えびシューマイ2 オーギョウチふうレモンゼリー	699	23.8 3.4	牛乳 とりにく なんと えび しろみざかな ぶたにく たまご だいた	ソフトめん でんぶん あぶら こむぎこ さとう	にんじん グリンピース もやし たまねぎ クコのみ レモン
21 (水)	ごはん 牛乳 あつやきたまご にくじゃがうまに みかんゼリーあえ	665	13.8 2.4	牛乳 ぶたにく がんもどき とうふ たまご	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん えだまめ たまねぎ みかん
22 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに キャベツのいそかあえ もやしのスープ	688	22.8 2.5	牛乳 かまぼこ とうふ とりにく のり	ごはん でんぶん さとう あぶら	チンゲンサイ にんじん もやし レモン キャベツ
23 (金)	キャロットパン 牛乳 いかナゲット2 こふきいも イタリアンスープ	630	25.5 2.8	牛乳 ベーコン いか たら ぶたにく	パン マカロニ とうもろこし じゃがいも あぶら こむぎこ さとう でんぶん	にんじん ほうれんそう パセリ たまねぎ
26 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグオニオンソース だいこんのもの なすのみそしる	629	19.2 2.7	牛乳 あぶらあげ とうふ とりにく ぶたにく だいた	ごはん さとう でんぶん あぶら パンこ	なす ねぎ たまねぎ だいこん
27 (火)	きつねうどん(ソフトめん きつねじる) 牛乳 ささかまいそあけ ブルーベリーヨーグルトあえ	660	20 3.0	牛乳 とりにく あぶらあげ なんと ささかまぼこのり ヨーグルト なまクリーム	ソフトめん てんぶらこ こむぎこ さとう あぶら	にんじん ブルーベリー たまねぎ しいたけ ねぎ パイナップル もも
ブルーベリーのおいしい季節になりました。						
28 (水)	ごはん 牛乳 パオズ1, 4年より2 とうふのちゅうかに えだまめ	706	16.6 3.0	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ だいた	ごはん さとう でんぶん あぶら こむぎこ パンこ	にんじん なら えだまめ たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ キャベツ
29 (木)	ごはん 牛乳 さけマヨネーズやき ピーマンのからみいため オニオンスープ	680	25.9 1.8	牛乳 ベーコン さけ ぶたにく	ごはん さとう あぶら マヨネーズ	にんじん パセリ ピーマン たまねぎ たけのこ しょうが
30 (金)	ミルクパン 牛乳 タンドリーチキン だいこんサラダ キャベツのスープ	599	22.2 3.3	牛乳 ベーコン とりにく スキムミルク ヨーグルト	パン さとう とうもろこし あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり
6月になると、古河市やその周辺で野菜がたくさんとれるようになります。6月には、にんじんやたまねぎ、きゅうり、ピーマン、なすなど、近くでとれた野菜をたくさん使用したいと思います。						
給食回数 22回 平均		660	20.3 2.7	都合により献立の内容を変更することがあります。使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。		