

令和元年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	おもなざいりょうめい			エネルギー kcal 脂質 食塩相当量
		おもにエネルギーのもとになる(き)	おもにからだをつくるもとになる(あか)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる(みどり)	
3 (月)	ごはん 牛乳 さばのカレーやき きりほしだいこんのいために とうふのすましじる	ごはん さとう あぶら	牛乳 さば さつまあげ とうふ	しょうが だいこん にんじん さやいんげん ぶなしめじ ねぶかねぎ にんじん こまつな	655 22.9 2.4
4 (火)	おかめうどん(ソフトめん おかめじる) 牛乳 まっちゃむしばん パンパンジーサラダ	ソフトめん よくかんで食べよう! 歯と口の健康週間 こむぎこ さとう あぶら こま	とりにく かまぼこ たまご 牛乳 とりにく	にんじん たけのこ ほうれんそう ねぶかねぎ しいたけ ちゃ もやし きゅうり	641 14.5 2.9
5 (水)	ごはん 牛乳 いなだのからみやき こうやどうふのもの キャベツのうめあえ	ごはん さとう さとう あぶら	牛乳 いなだ こうやどうふ とりにく	にんじん だいこん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり うめ しそ	700 23.9 2.3
6 (木)	ごはん 牛乳 ぶたにくのバーベキューソースかけ びりからやさいあえ レンホワタン	ごはん さとう あぶら さとう こまあぶら こま はるさめ でんぷん	牛乳 ぶたにく たまご	にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし にんじん きゅうり ほうれんそう チンゲンサイ しいたけ あかピーマン	645 20.7 2.7
7 (金)	ハムカツバーガー(バーガーパン ハムカツ せんキャベツ ソース) 牛乳 ほうれんそうのクリームシチュー	パン パンこ あぶら あぶら	ハム だいす 牛乳 ベーコン 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	602 22.3 3.2
10 (月)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) 牛乳 オムレツ ぶくじんづけあえ	むぎ ごはん じゃがいも あぶら でんぷん さとう あぶら	ぶたにく 牛乳 たまご	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース りんご だいこん なす れんこん もやし きゅうり	731 19.1 2.7
11 (火)	ごもくたんめんうどん(ソフトめん ごもくタンメンじる) 牛乳 ぼうぎょうざ みたらしだんご	ソフトめん あぶら でんぷん こむぎこ しらたま さとう でんぷん	ぶたにく 牛乳 ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん もやし ねぶかねぎ しいたけ キャベツ いら たまねぎ	646 14.4 3.0
12 (水)	ごはん 牛乳 カルピメンチ(ソース) キャベツのごまあえ びりからみそじる	ごはん あぶら パンこ こむぎこ こま さとう	牛乳 とりにく だいす きゅうりにく ぶたにく	たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ にんじん だいこん にんじん ねぶかねぎ しょうが	646 19.9 2.6
13 (木)	ごはん 牛乳 しろみざかなあますかけ もやしのちゅうかあえ はるさめスープ	ごはん さとう でんぷん あぶら こまあぶら さとう はるさめ	牛乳 しろみざかな ベーコン	もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんじん キャベツ	628 18.7 2.3
14 (金)	コーンマヨトースト 牛乳 あじつけミートボール2, 6年より3 ブロッコリーサラダ キャベツとたまごのスープ	パン マヨネーズ パンこ さとう こま あぶら あぶら	チーズ 牛乳 とりにく だいす たまご たまご たまご ベーコン	とうもろこし たまねぎ ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ	621 32.0 3.2
17 (月)	ごはん 牛乳 いかかつごまフライ(ソース) だいこんのもの とうふのみそじる	ごはん パンこ こむぎこ こま あぶら あぶら さとう	牛乳 いか あぶらあげ とうふ わかめ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	628 19.9 2.7
18 (火)	カレーうどん(ソフトめん カレーなん ばんじる) 牛乳 えびシュウマイ2 レモンゼリーあえ	ソフトめん あぶら でんぷん こむぎこ でんぷん さとう	とりにく なんと 牛乳 えび さかなすりみ ぶたにく	にんじん もやし たまねぎ たまねぎ レモン みかん	612 20.7 3.6
19 (水)	ごはん 牛乳 あつやきたまご にくじゃがうまに えだまめ	ごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも さとう あぶら	牛乳 たまご ぶたにく がんもどき	にんじん たまねぎ さやいんげん えだまめ	701 20.4 2.2
20 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに キャベツのいそあえ もやしとチンゲンサイのスープ	ごはん でんぷん さとう あぶら	牛乳 とりにく のり かまぼこ たまご とうふ	レモン キャベツ もやし にんじん	654 20.8 2.5
21 (金)	キャロットパン 牛乳 うずらのたまごフライ2, 先生3(ソース) こふさいも かぼちゃのポターージュ	パン さとう パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら	牛乳 うずらのたまご ベーコン 牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ かぼちゃ にんじん たまねぎ	641 22.9 2.7
24 (月)	ごはん ターサイパオズ1, 3年より2 とうふのちゅうかに あまなつみかんゼリーあえ はっこうにゅう	ごはん でんぷん こむぎこ さとう でんぷん こまあぶら さとう	ぶたにく とりにく ひじき ぶたにく えび とうふ とりにく はっこうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎ いら しいたけ しょうが なつみかん	708 15.5 2.0
25 (火)	きつねうどん(ソフトめん きつねじる) 牛乳 ちくわのごまあげ2 ブルーベリーヨーグルト(季節の食べ物)	ソフトめん こま てんぷらこ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ なんと 牛乳 ちくわ ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん しいたけ ねぶかねぎ もも パインアップル ブルーベリー	609 20.2 2.9
26 (水)	ごはん 牛乳 しろみざかなコーンマヨネーズやき たけのことピーマンのこうみため オニオンスープ	ごはん マヨネーズ あぶら さとう でんぷん	牛乳 しろみざかな ぶたにく とりにく ベーコン	とうもろこし パセリ ピーマン にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん	637 21.6 2.2
27 (木)	ハンバーグわふうソース うのはないりに なすのみそじる	ごはん パンこ さとう でんぷん さとう あぶら	牛乳 とりにく だいす ぶたにく おから あぶらあげ ちくわ あぶらあげ とうふ	たまねぎ だいこん しょうが ねぶかねぎ しいたけ にんじん なす ねぶかねぎ	609 15.8 2.8
28 (金)	ミルクパン 牛乳 タンドリーチキン だいこんサラダ アルファベットスープ	パン さとう さとう あぶら でんぷん マカロニ あぶら	だっしふんにゅう 牛乳 とりにく ヨーグルト ベーコン	トマト だいこん きゅうり にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ	645 26.5 2.7
都合により献立の内容を変更することがあります。 使用料の少ない食品は、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。				給食回数 20回 平均	645 18.8 2.7