



予定献立表

School lunch menu table



日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		一口メモ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
				主に体をつくるものになるタンパク質	無機質	主にエネルギーのもとになる炭水化物	脂質	主に体の調子を整えるものになるカロテン	ビタミンC		
1月	ご飯	○	生揚げの中華煮 わかめスープ	豚もも肉 生揚げ 鶏もも肉 うずら卵 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	米 上白糖 でんぷん	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン	にんにくしょうが 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ もやし	月に一度の豆料理です。ごま油の香りがよい、中華煮です。	582 kcal 27.9 g 20.9 g 1.6 g
2火	ご飯	○	ハヤシライスの具 パリパリサラダ 果物	豚もも肉	牛乳	米 小麦粉 三温糖 上白糖	なたね油 バター ごま油	にんじん 小松菜	にんにくしょうが 玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム きゃべつ 河内晩柑	ワタンの皮を短冊に切り、油で揚げてサラダにトッピングします。食感がよいです。	601 kcal 21.6 g 18.1 g 1.6 g
3水	スパゲティ	○	ナスとトマトのスパゲティソース じゃがいものごまだれサラダ 果物	豚ひき肉 豚レバー 大豆 赤みそ	牛乳 粉チーズ	スパゲティ じゃがいも 上白糖	なたね油 白ごま ごま油	にんじん トマト パセリ	にんにくしょうが 玉ねぎ セロリ なす きゃべつ きゅうり ホールコーン メロン	ナスとトマトをたっぷり使ったソースです。こっそり豚レバーもいれて鉄分補給です。	573 kcal 25.9 g 17.6 g 1.4 g
4木	麦ご飯	○	中華丼の具 大豆とじゃこの甘辛あえ 果物	豚もも肉 えび いか うずら卵 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	米 押し麦 でんぷん さつまいも 三温糖	なたね油 白ごま ごま油	にんじん にら	しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 パインアップル	6月4日から歯と口の健康週間です。よいかむ献立を多く入れました。	633 kcal 25.6 g 19.7 g 1.7 g
5金	大豆とひじきのご飯	○	さばの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏もも肉 大豆 油揚げ さば さつまあげ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ひじき わかめ	米 白滝 じゃがいも 三温糖	なたね油	にんじん さやいんげん	干しいたけ 切り干し大根 えのきたけ 長ねぎ	大豆とひじきを甘辛く煮て炊きあがったご飯に混ぜました。	593 kcal 32.2 g 23.1 g 2.2 g
8月	ごまご飯	○	いわしフライ けんちんじる 果物	いわし たまご 小麦粉 ソフトパン粉 油揚げ	牛乳	米 じゃがいも こんにやく 小麦粉 ソフトパン粉 生パン粉	なたね油 ごま油 白ごま 黒ごま	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ 河内晩柑	いわしは油で揚げるので、食べやすくなっていますが、小骨に注意して食べてください。	605 kcal 27.1 g 21.1 g 1.5 g
9火	国産小麦のごま ハニートースト	○	トマトシチュー 海藻サラダ	ベーコン 豚もも肉 金時豆	牛乳 わかめ	国産小麦の生パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 上白糖	なたね油 白ごま バター ごま油	にんじん パセリ ホールコーン	にんにく 玉ねぎ きゃべつ きゅうり ホールコーン	ごまハニートーストは練りごまはちみつ、マーガリンを混ぜてパンに塗るだけで簡単にできます。	600 kcal 22.2 g 28.1 g 2.3 g
10水	つなひきよしよ 熊本県の料理	○	ししゃものいそげ揚げ お嬢様だご汁 果物	大豆 小豆 たまご 鶏もも肉 油揚げ 白みそ	牛乳 ししゃも 青のり	米 もち米 小麦粉 さつまいも	なたね油	にんじん	干しいたけ ごぼう 大根 白菜 長ねぎ 甘夏	熊本県の料理です。つなひきよしよ「お嬢様だご汁」とはもも白いる前ですがどんな料理でしょう。	598 kcal 27.2 g 20.9 g 2.4 g
11木	麦ご飯	○	ぶたギムチ丼の具 コーンフレーク入りサラダ あじさいゼリーポンチ	豚もも肉 粉ゼラチン	牛乳 粉寒天	米 押し麦 コーンフレーク 三温糖 上白糖	なたね油 ごま油	にんじん にら	にんにくしょうが 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 きゃべつ もやし パイン缶 ぶどうジュース 白桃缶 みかん缶 レモン果汁	あじさいゼリーはぶどうと透明のゼリーを作り、様々なフルーツでさらに彩りがよくなります。	601 kcal 22.0 g 13.6 g 1.8 g
12金	梅茶漬け	○	魚と野菜のケチャップ甘酢あえ ひじきと鶏肉の和風サラダ	かじき 鶏むね肉	牛乳 刻みのり ひじき	米 上白糖 じゃがいも でんぷん	なたね油 白ごま ごま油	にんじん 小ねぎ ピーマン	梅干し しょうが 玉ねぎ れんこん 干しいたけ もやし きゅうり にんにく	刻み梅とゆかり粉をご飯に混ぜ、たし汁で食べるお茶漬けはさらさらと食べやすいです。	583 kcal 25.1 g 16.2 g 1.6 g
15月	ツナコーントースト オランダの料理	○	スタンボット グロンテススープ 果物	ツナ ベーコン 豚ひき肉 鶏胸肉	牛乳 粉チーズ	国産小麦の生パン じゃがいも 生パン粉	エッグケア マヨネーズ ブロッコリー	パセリ ほうれん草 にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しょうが ホールコーン セロリ きゃべつ 長ねぎ 冷凍みかん	オランダと言えば、チーズとじゃがいも料理です。温かいスープもよく作られます。	568 kcal 27.5 g 24.2 g 2.4 g
16火	豆そぼろご飯	○	シイラと野菜の南蛮づけ じゃく野菜のごま酢あえ もずくのすまし汁	大豆 シイラ たまご 絹ごし豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ もずく	米 三温糖 でんぷん じゃがいも 上白糖	なたね油 白ごま	かぼちゃ ピーマン 小松菜	しょうが なす きゃべつ ホールコーン えのきたけ	シイラは別名マヒマヒといわれ、ハワイでは高級魚として扱われています。	573 kcal 25.7 g 17.9 g 1.7 g
17水	ちゃんぽん麺 長崎県の料理	○	ちゃんぽんのスープ カステラ	豚バラ肉 いか たまご あさり なると かまぼこ えび	牛乳	ちゃんぽん麺 上白糖 小麦粉 ざるめ糖	ラード バター	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ 干しいたけ きゃべつ もやし	中国人留学生に安くて栄養があるものを食べさせよう。野菜と中華麺を煮こんで作られたのがちゃんぽんの始まりです。	589 kcal 26.4 g 20.4 g 2.2 g
18木	麦ご飯	○	ホイコーロー丼の具 野菜のナムル フルーツヨーグルト	豚もも肉 赤みそ	牛乳 ヨーグルト	米 押し麦 はちみつ 三温糖 上白糖 でんぷん	なたね油 白ごま ごま油	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが にんにく たけのこ 大豆やし きゃべつ もやし パイン缶 りんご缶 黄桃缶	ホイコーローは中国・四川省発祥の伝統的な中華料理です。日本でも人気があります。	580 kcal 23.1 g 13.6 g 1.3 g
19金	ご飯	○	さわらの南部焼き じゃがいものきんぴらいため 大根となすのみそ汁	さわら 鶏もも肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	米 三温糖 じゃがいも	なたね油 白ごま 黒ごま	にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	さわらにりんごをまぶし、白黒のごまをまぶして焼きます。	587 kcal 29.3 g 17.8 g 2.3 g
22月	ブリック チュニジアの料理	○	チュニジア風サラダ 野菜スープ レモンケーキ	たまご ツナ ひよこ豆 ベーコン ウインナー	牛乳 粉チーズ	じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉 上白糖	なたね油 オリーブ油 バター	にんじん パセリ トマト 小松菜	きゅうり 玉ねぎ セロリ きゃべつ レモン果汁	ブリックは、たまご具材を春巻きの皮で包んで油で揚げます。	573 kcal 25.6 g 28.2 g 1.9 g
23火	ご飯	○	あんかけ五日卵焼き のりあえ 飛鳥汁	たまご 豚もも肉 豚ひき肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 刻みのり	米 三温糖 でんぷん じゃがいも	なたね油	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ ごぼう 長ねぎ えのきたけ もやし きゃべつ 大根 しめじ	飛鳥汁はみそ汁に牛乳を入れるのが特徴で、まろやかな味になります。	579 kcal 26.9 g 18.5 g 2.3 g
24水	蒸し中華麺	○	みそラーメンのスープ キャンディーポテト 果物	豚ひき肉 白みそ 赤みそ	牛乳	蒸し中華麺 さつまいも グラニュー糖	なたね油 ラード ごま油 バター	にんじん にら	玉ねぎ きゃべつ もやし 長ねぎ しょうが にんにく さくらんぼ	輪を絡めたキャンディーポテトは人気です。今日は神献立です。	643 kcal 23.9 g 20.3 g 1.9 g
25木	赤飯 和泉小開校記念日お祝い給食	○	松風焼 のりサラダ 和泉小開校記念日祝賀	小豆 木綿豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご かまぼこ 赤みそ 白みそ	牛乳 刻みのり	米 もち米 生パン粉 三温糖	なたね油 白ごま 黒ごま ごま油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ きゅうり もやし えのきたけ 大根	今日は和泉小開校の誕生日。久しぶりに、もち米と小豆の本格赤飯です。	578 kcal 26.5 g 20.1 g 1.9 g
26金	黒砂糖パン スウェーデンの料理	○	ヤンソンさんの誘惑 スウェーデン風魚のスープ 果物	豆乳 鮭 たら アンチョビ	牛乳 生クリーム 粉チーズ	黒砂糖パン じゃがいも ソフトパン粉	なたね油	にんじん トマト	玉ねぎ 長ねぎ マッシュルーム セロリ かぶ しょうが パインシアオレンジ	ヤンソンさんの誘惑は、スウェーデンを代表する料理で、じゃがいもとアンチョビのクリームグラタンです。	580 kcal 28.6 g 21.0 g 2.4 g
29月	カレーご飯	○	ごぼうと大豆のドライカレー どうもろこしわかめのサラダ 果物	豚ひき肉 豚レバー 大豆	牛乳 わかめ	米 小麦粉 上白糖	なたね油 バター ごま油	にんじん	にんにくしょうが セロリ ホールコーン 玉ねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう 小玉すいか	ドライカレーにごぼうと大豆を入れ、噛み応えをつけました。	587 kcal 20.2 g 18.6 g 1.8 g
30火	夏越ご飯(なごしごはん) 夏越の献立	○	夏越のご飯の具 なべしぎ 果物	えび たまご 豚もも肉 赤みそ	牛乳	米 五穀米 小麦粉 でんぷん 上白糖	なたね油 ごま油	赤ピーマン ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ ながり しょうが なす 大根 レモン果汁 冷凍みかん	夏越の祓(なごしのはらえ)とはよばれる神事が行なわれる日で、無病息災を祈願します。	598 kcal 21.4 g 17.2 g 1.3 g

※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。

給食だよりQRコード
毎日の給食・畑のプロジェクト・レシピを見ることができます。

今月の地場産物
じゃがいも なす きゅうり

6月の給食目標
給食の準備を早くしよう

和泉小学校
学校給食摂取基準
6月平均値
(中学生)

591 kcal
25.5 g
19.9 g
1.9 g

このマークはよくかむ献立です。