



6月分 献立表

青木村立青木小学校

こんだては都合により変更することがあります。

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	山菜おこわ	○	炒り豆腐 磯びたし 小松菜の味噌汁	油揚げ、鶏肉、牛乳 鶏肉、豆腐、たまご のり、みそ	ぜんまい、わらび、たけのこ しいたけ、にんじん、玉葱 ねぎ、れんこん、ほうれんそう もやし、えのきたけ、こまつな	米、もち米、上白糖 油、三温糖、じゃがいも	615 kcal 31.2 g 16.8 g 3.3 g
5月	ご飯	○	ししやものピリ辛ソース からしあえ 新じゃがいもの煮つけ 果物（びわ）	牛乳、ししやも、鶏肉	にんにく、しょうが、ねぎ りんご、はくさい、ほうれん草 えのきたけ、にんじん、筍 さやえんどう、しいたけ、びわ	米、三温糖、上白糖 じゃがいも、油	653 kcal 26.7 g 16.4 g 2.2 g
6火	小松菜の ペペロンチーノ	○	鶏肉のレモン焼き 大根サラダ	ベーコン、あさり 牛乳、鶏肉、かつお	こまつな、玉葱、エリンギ にんにく、バジル、レモン だいこん、きゅうり、にんじん	スパゲッティ、 オリーブ油、はちみつ ごま、ごま油、上白糖	633 kcal 26.9 g 28.1 g 2.8 g
7水	ご飯	○	ホリとアスパラの甘辛煮 ゆかり和え 豚汁	牛乳、鶏肉、豚肉 豆腐、みそ	アスパラガス、にんじん キャベツ、きゅうり、 ゆかりご飯の素、だいこん ごぼう、ねぎ	米、じゃがいも、油 三温糖、かたくり粉 上白糖、つきこん ごま油	661 kcal 24.9 g 19.1 g 2.1 g
8木	じゃこのりチーズパン	○	ラタトゥユ 切り干し大根とツナの胡麻和え ミニトマト	ちりめんじゃこ、のり チーズ、牛乳 ベーコン、まぐろ	にんにく、にんじん、玉葱 なす、ズッキーニ、トマト ピーマン、切干しだいこん 水菜、もやし、トマト	厚切り食パン、マヨネー ズオリーブ油 上白糖、ごま	643 kcal 26.1 g 27.8 g 3.3 g
9金	黒米ごはん	○	手作りソースかつ 黄金あえ 凍り豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉、たまご 凍り豆腐、みそ	ほうれんそう、もやし、 にんじん、はくさい、 えのきたけ、ねぎ	米、黒米、てんぷら粉 パン粉、油 中ざら糖	667 kcal 30.3 g 17.8 g 2.7 g
12月	ご飯	○	白身魚のころころ揚げ キャベツとハムの甘酢和え かみなり汁	牛乳、ホキ ロースハム、豆腐 鶏肉、昆布	キャベツ、きゅうり、 ほうれんそう、だいこん にんじん、ねぎ、こまつな	米、かたくり粉 油、三温糖、ごま ごま油、上白糖	660 kcal 28.6 g 20.4 g 2.2 g
13火	ご飯	○	千草卵焼き 切干大根のサラダ 利休汁	牛乳、たまご、鶏肉 チーズ、のり、油揚げ みそ	にんじん、しいたけ、 ほうれん草、切干しだいこん キャベツ、ごぼう、だいこん しいたけ、ねぎ	米、三温糖、かたくり粉 油、マヨネーズ、ごま	682 kcal 23.5 g 25.0 g 2.0 g
14水	ご飯	○	厚揚げのごまみそがけ かわりあえ さつま汁 果物（さくらんぼ）	牛乳、厚揚げ、みそ さくらんぼ、塩昆布 鶏肉	キャベツ、きゅうり、にんじん しそ、だいこん、ごぼう しめじ、こまつな、ねぎ しょうが、さくらんぼ	米、ごま、三温糖 さつまいも、つきこん 油	646 kcal 25.9 g 18.1 g 2.5 g
15木	黒糖パン	○	豆腐のグラタン 青大豆のマリネ わかめスープ	牛乳、豆腐、まぐろ チーズ、青大豆 糸寒天、鶏肉、わかめ	玉葱、きゅうり、にんじん たけのこ、えのきたけ、ねぎ	コッペパン、黒砂糖 マヨネーズ、じゃがいも 油、オリーブ油 上白糖	622 kcal 28.4 g 24.6 g 2.7 g
16金	フレッシュトマト の スパゲッティ	○	レモンソーダゼリー	ベーコン、えび いか、牛乳	にんにく、玉葱、トマト ぶなしめじ、ピーマン	スパゲッティ オリーブ油	624 kcal 23.9 g 18.9 g 1.3 g
19月	ご飯	○	骨ほねふりかけ コーンポテト アーモンドあえ 豆腐のカレー煮	牛乳、ちりめんじゃこ かつお、青のり ベーコン、豆腐、豚肉	玉葱、にんじん、とうもろこし こまつな、キャベツ、きくらげ にんにく、しょうが	米、ごま、じゃがいも バター、しらたき 三温糖、アーモンド 上白糖、油、かたくり粉	666 kcal 27.2 g 20.9 g 2.5 g
20火	コッペパン	○	チリコンカン ひじきのマリネ 小松菜のクリームスープ	牛乳、大豆、豚肉 ベーコン、ひじき ロースハム、えび、 スキムミルク、クリーム	玉葱、にんじん、にんにく パセリ、キャベツ、こまつな とうもろこし、エリンギ	コッペパン、マカロニ 小麦粉、バター 油、上白糖	709 kcal 30.4 g 28.0 g 3.6 g
21水	ご飯	○	白身魚の唐揚げ 五色あえ 凍り豆腐の卵とじ	牛乳、いか、たまご 凍り豆腐、鶏肉	しょうが、きゅうり、にんじん もやし、とうもろこし、玉葱 しいたけ、にら	米、かたくり粉 油、三温糖、上白糖	593 kcal 23.6 g 16.4 g 1.9 g
22木	ピザトースト	○	春雨サラダ ジャガイモとベーコンのスープ	ベーコン、チーズ 牛乳、ロースハム 鶏肉	エリンギ、玉葱、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、にんじん はくさい、パセリ	食パン、マロニー 油、上白糖 じゃがいも	565 kcal 24.2 g 20.6 g 3.4 g
23金	キムタクご飯	○	鶏肉のオニオンソースかけ おかかあえ 中華スープ	豚肉、牛乳、鶏肉 かつお、たまご	はくさい、だいこん、ねぎ、 にんにく、玉葱、キャベツ もやし、にんじん、だいこん こまつな	米、油、ごま油 バター、ごま かたくり粉	612 kcal 27.1 g 20.5 g 2.8 g
26月	ご飯	○	鯖の梅味噌焼き 凍り豆腐の胡麻和え 鶏ごぼう汁	牛乳、さば、みそ 凍り豆腐、鶏肉 油揚げ	うめ、しそ葉、キャベツ もやし、にんじん、ごぼう 玉葱、こまつな	米、三温糖、ごま ごま油、上白糖 かたくり粉	624 kcal 28.8 g 18.6 g 2.5 g
27火	やきとり丼	○	糸寒天のごま酢あえ 小松菜の味噌汁 ミニトマト	鶏肉、たまご、牛乳 糸寒天、油揚げ みそ	ねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、こまつな、トマト	米、発芽玄米、油 中ざら糖、水あめ、 ごま油、上白糖、ごま じゃがいも	611 kcal 26.2 g 19.1 g 2.8 g
28水	ご飯	○	チキンカレー さつまいもといりこの揚げ煮 果物（メロン）	鶏肉、スキムミルク 牛乳、いわし	にんじん、玉葱、にんにく しょうが、エリンギ、 りんご、グリーンピース メロン	米、じゃがいも、油 小麦粉、バター さつまいも、かたくり粉 三温糖、ごま	714 kcal 22.2 g 18.3 g 1.5 g
29木	コッペパン	○	ポテトとレバーのケチャップ煮 チキンジャコサラダ ワントンスープ	牛乳、豚レバー ロースハム ちりめんじゃこ、豚肉	にんにく、キャベツ、にんじん 玉葱、しいたけ、はくさい たけのこ、ほうれんそう ねぎ、しょうが	コッペパン、じゃがいも かたくり粉、油 ごま、上白糖、ごま油 ワントン	687 kcal 31.9 g 22.1 g 3.1 g
30金	ご飯	○	和風ローフ 水菜の昆布あえ レタスの味噌汁	牛乳、豚肉、鶏肉 たまご、豆腐 みそ、刻み昆布	玉葱、水菜、もやし にんじん、レタス	米、パン粉 三温糖、上白糖 じゃがいも	639 kcal 26.1 g 17.7 g 2.5 g

音楽会
頑張れ献立