



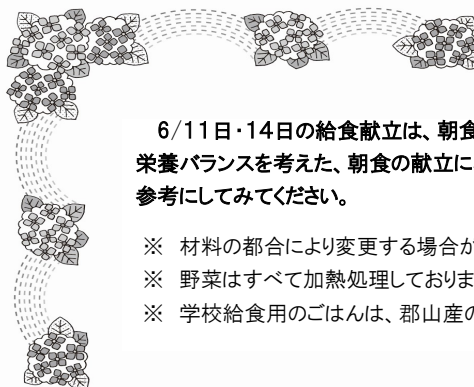
6月給食こんだて予定表



穂積小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	黒糖食パン 牛乳 ごますいとん ごぼうサラダ	牛乳、豚モモ（脂肪なし）	小麦粉、黒砂糖、薄力粉、強力粉（1等）、白すりごま、かたくり粉、ごま油、マヨネーズ（全卵型）、サラダ油、上白糖	チンゲンツァイ、にんじん、キャベツ、干しいたけ（スライス）、きくらげ（乾）、ごぼう、きゅうり	633 kcal 23.5 g 19.2 g 2.2 g
2 水	グリーンピースごはん チキンカツ かぶとキャベツのしょうゆ漬 なめこのみそ汁	牛乳、チキンカツ、木綿豆腐、豚モモ（脂肪なし）、みそ、煮干し	米、上白糖、サラダ油、じゃがいも	グリーンピース、かぶ、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、なめこ	640 kcal 28.5 g 19.5 g 2.4 g
3 木	みそラーメン 牛乳 揚げごぼう 切干大根の香味あえ	豚肩（脂肪なし）、みそ、鶏ガラ、豚骨、牛乳	中華めん、サラダ油、白いりごま、上白糖、ごま油	キャベツ、たけのこ（水煮缶詰）、ねぎ、にら、にんじん、きくらげ（乾）、にんにく（りん茎）、しょうが、餃子焼目付（冷）、切干しだいこん、りょくとうもやし、こまつな	623 kcal 25.9 g 19.2 g 2.7 g
4 金	麦ごはん 牛乳 新じゃがと鶏肉の煮物 ひじき入りおひたし ふりかけ	牛乳、鶏若鶏肉モモ（皮なし）、生揚げ、ひじき	米、麦、じゃがいも、つきこんにゃく、上白糖、サラダ油、ごま油、三温糖、白いりごま	玉葱、にんじん、さやいんげん、こまつな、コーンホール	634 kcal 25.1 g 16.2 g 1.8 g
7 月	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソースかけ キャベツと塩昆布の漬物 ふのみそ汁	牛乳、ハンバーグ、塩昆布、生揚げ、かつお節、みそ	米、麦、かたくり粉、水あめ（酵素糖化）、じゃがいも、白玉ふ	玉葱、にんじん、にんにく（りん茎）、しょうが、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	632 kcal 27.8 g 16.4 g 2.2 g
8 火	混ぜいなりずし 牛乳 こまつなのごまあえ 具だくさん汁	油揚げ、錦糸玉子（冷）、牛乳、木綿豆腐、みそ、かつお節	米、上白糖、白いりごま、白すりごま	たけのこ（水煮缶詰）、ふき（ゆで）、にんじん、むき枝豆（冷）、こまつな、りょくとうもやし、ねぎ、ごぼう、だいこん	616 kcal 26.3 g 19.2 g 2.2 g
9 水	麦ごはん 牛乳 豚肉の四川ソース 中華サラダ 中華わかめスープ	牛乳、豚肩ロース（脂肪なし）、ボンレスハム、くらげ（塩蔵、塩抜き）、鶏若鶏肉胸（皮なし）、カットわかめ、木綿豆腐	米、麦、ごま油、緑豆はるさめ、サラダ油、白いりごま	ねぎ、しょうが、にんにく（りん茎）、玉葱、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、きくらげ（乾）	636 kcal 29.7 g 21.3 g 2.8 g
10 木	パンズパン 牛乳 カジキカツフライ コーンサラダ 野菜スープ	牛乳、県産カジキカツフライ、豚肩（脂肪なし）	小麦粉、サラダ油、上白糖、じゃがいも	キャベツ、コーン、ホール、パセリ、りょくとうもやし、にんじん、玉葱、チンゲンツァイ	651 kcal 26.9 g 17.8 g 2.1 g
11 金	【朝食モデル献立】 麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 ウインナーと野菜のソテー 油揚げともやしのみそ汁	牛乳、厚焼卵（冷）、ウインナー、油揚げ、煮干し、みそ	米、麦、サラダ油、じゃがいも	キャベツ、アスパラガス、とうもろこし缶詰（ホホ）、りょくとうもやし、こまつな、にんじん	628 kcal 24.2 g 19.6 g 2.1 g
14 月	【朝食モデル献立】 ごはん 牛乳 納豆 ツナあえ にらのみそ汁	牛乳、系引納豆、ツナ油漬け、木綿豆腐、みそ、煮干し	米、上白糖、じゃがいも	キャベツ、にんじん、コーン、ホール、にら、ねぎ	620 kcal 28.7 g 18.0 g 1.8 g
15 火	コッペパン 牛乳 豚肉と大豆のケチャップ煮 スパゲティサラダ ヨーグルト	牛乳、豚肩（脂肪なし）、大豆（国産、乾）、ボンレスハム、ヨーグルト	小麦粉、じゃがいも、サラダ油、上白糖、スパゲッティ	玉葱、にんじん、にんにく（りん茎）、パセリ、キャベツ、コーンホール	652 kcal 28.7 g 19.9 g 1.7 g
16 水	5・6年生の宿泊学習のため給食はありません。お弁当をお願いします。				
17 木	5・6年生の宿泊学習のため給食はありません。お弁当をお願いします。				

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 金	ビビンバ 牛乳 五目スープ 大豆プリン	豚肩（脂肪なし）、錦糸玉子（冷）、きざみのり、牛乳、ショールダーベーコン、豆乳プリン	米、麦、サラダ油、つきこんにゃく、三温糖、ごま油、白すりごま、白いりごま、緑豆はるさめ	干しぜんまい（ゆで）、しょうが、にんにく（りん茎）、だいずもやし、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、干し椎茸、きくらげ（乾）	678 kcal 25.2 g 21.8 g 2.0 g
21 月	ボークカレーライス 牛乳 グリーンサラダ ミニトマト	豚もも挽肉、牛乳	米、麦、じゃがいも、サラダ油	玉葱、にんじん、マッシュルーム（水煮缶詰）、にんにく（りん茎）、しょうが、トマト缶詰（ホール）、きゅうり、キャベツ、パセリ、ミニトマト	693 kcal 24.4 g 20.9 g 2.4 g
22 火	オランダ料理 チーズトースト 牛乳 トマトウンスープ 野菜サラダ サワーゼリー	ミックスチーズ、牛乳、鶏むね皮なし挽肉、豚ひき肉	小麦粉、かたくり粉、じゃがいも、オリーブ油、サラダ油、上白糖	玉葱、にんじん、キャベツ、パセリ、セロリ、にんにく（りん茎）、トマト缶詰（ホール）、青ピーマン、サワーゼリー	649 kcal 29.1 g 20.4 g 2.0 g
23 水	ごはん 牛乳 メンチ 干草漬け わかめと豆腐のみそ汁	牛乳、メンチ、カットわかめ、木綿豆腐、みそ、煮干し	米、サラダ油、白いりごま、じゃがいも	大根（福神漬）、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱	619 kcal 25.2 g 17.5 g 2.3 g
24 木	4年生の郷土を学ぶ体験学習のため給食はありません。お弁当をお願いします。				
25 金	麦ごはん 牛乳 家常（ジャジャン）豆腐 肉シューマイ すき昆布の香味あえ	牛乳、豚肩（脂肪なし）、木綿豆腐、みそ、ボークシューマイ（Fe）（冷）、すき昆布	米、麦、サラダ油、ごま油、上白糖、かたくり粉	にんじん、たけのこ（水煮缶詰）、干し椎茸、玉葱、きくらげ（乾）、にら、りょくとうもやし、ねぎ、しょうが	665 kcal 29.0 g 21.7 g 1.9 g
28 月	味ごはん 牛乳 ししゃも天ぷら 青菜のおひたし 根菜汁	鶏モモ挽肉、油揚げ、牛乳、ししゃも天ぷら（冷）、木綿豆腐、みそ、煮干し	米、上白糖、サラダ油、じゃがいも、板こんにゃく	干し椎茸、にんじん、ごぼう、グリーンピース（冷）、こまつな、りょくとうもやし、だいこん、ねぎ	664 kcal 27.1 g 21.6 g 2.2 g
29 火	食パン ビーナツクリーム 牛乳 マカロニのミートグラタン 海藻とゆで野菜のサラダ チキンコンソメスープ	牛乳、豚もも挽肉、大豆ミート、とけるチーズ、（乾）海藻ミックス、鶏若鶏肉胸（皮なし）	小麦粉、ビーナツクリーム、じゃがいも、マカロニ、エルボ、サラダ油、ごま油、上白糖	玉葱、にんにく（りん茎）、マッシュルーム（水煮缶詰）、キャベツ、赤ピーマン、コーン、ホール、にんじん	661 kcal 30.6 g 17.2 g 2.2 g
30 水	麦ごはん 牛乳 肉じゃが のりあえ 豆みそ（カミカミ）	牛乳、豚肩（脂肪なし）、油揚げ、きざみのり、大豆（国産、乾）、米みそ（甘みそ）	米、麦、じゃがいも、しらたき、サラダ油、上白糖	玉葱、にんじん、さやインゲン（冷）、こまつな、りょくとうもやし	672 kcal 27.2 g 18.3 g 1.4 g



6/11日・14日の給食献立は、朝食モデル献立です。
栄養バランスを考えた、朝食の献立になっています。
参考に見てみてください。

- ※ 材料の都合により変更する場合があります。
- ※ 野菜はすべて加熱処理しております。
- ※ 学校給食用のごはんは、郡山産の米「あさか舞」を使用しております。

