

# 6月 えいようひょう

舞鶴市立倉梯第二小学校

日	曜	こ  ん  だ  て  名			お  も  な  材  料			えいようか  栄  養  価		
		しゅよく  主食	ぎゅうにゅう  牛乳	お  か  ず	あか  赤	き  黄	みどり  緑	エネルギー  kcal	たんぱく  しつ  質  g	カルシウム  mg
				おもにからだ  おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとに  おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだの調子を整え  おもにからだの調子を整える食品				
1	金	ミルクパン	○	クリームシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりく 牛乳・鶏肉・ベーコン	ミルクパン・じゃがいも サラダ油・バター・小麦粉	たまねぎ にんじん 玉葱・人参・グリーンピース きゅうり 胡瓜・キャベツ・みかん	650	21.5	322
4	月	むぎ  麦ごはん	○	ぎょうざ  丼 サンラータン	ぎゅうにゅう ふた にく とりく たまご 牛乳・豚ひき肉・鶏肉・卵 とうふ 豆腐	こめ 米・ごま油・でんぷん・サラダ油	ニンニク・つしょうが  土生姜・キャベツ・にら たまねぎ にんじん あお  玉葱・人参・青ねぎ	598	21.7	306
5	火	はん  ご飯	○	ちくわ いそべ あ 竹輪の磯辺揚げ きんぴらごぼう たまねぎ  玉葱のみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ あお ふたにく 牛乳・竹輪・青のり・豚肉 とうふ あぶらあ  豆腐・油揚げ・わかめ・みそ	こめ こむぎこ あ あぶら 米・小麦粉・揚げ油・ごま油 さとう  砂糖・白いりごま	ごぼう・にんじん たまねぎ ごぼう・人参・玉葱・ねぎ	638	22.9	326
6	水	ココア あげパン	○	コーンサラダ レタスとトマトのスープ	ぎゅうにゅう たまご 牛乳・卵・ベーコン	パン・揚げ油・サラダ油 でんぷん・ミルクココア	コーン・キャベツ・きゅうり  胡瓜・玉葱 レタス・トマト	609	20.4	311
7	木	キムチ チャーハン	○	だいず にぼ あ に 大豆と煮干しの揚げ煮 だいず たまご スーミータン	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳・豚肉・かえりちりめん だいず あぶらあ たまご 大豆・ハム・鶏挽肉・卵	こめ あぶら さとう しろ 米・ごま油・砂糖・白いりごま でんぷん・揚げ油・さつまいも	つしょうが にんじん 土生姜・人参・にら・キムチ たまねぎ にんじん あお 玉葱・人参・青ねぎ	647	30.0	470
8	金	ことう  黒糖パン	○	じゃがいもの ピザソース焼き コンソメスープ	ぎゅうにゅう 牛乳・ベーコン ミックスチーズ・ハム	ことう 黒糖パン・バター・じゃがいも	たまねぎ エリンギ・パセリ にんじん たまねぎ 人参・玉葱・ほうれん草	626	22.2	378
10	日	むぎ  麦ごはん	○	ポークカレー パインサラダ ふくじんづ  福神漬け	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳・スキムミルク・豚肉 こな 粉チーズ	こめ むぎ 米・麦・じゃがいも・サラダ油	たまねぎ にんじん 玉葱・人参・グリーンピース きゅうり  胡瓜・キャベツ・パイン ふくじんづ  福神漬け	686	20.1	305
12	火	はん  ご飯	○	イワシのかば  焼 こまつな あぶらあ みそしる 小松菜と油揚げの味噌汁 こんぶ 昆布 即席漬け	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあ 牛乳・いわし・油揚げ・みそ こんぶ 昆布	こめ 米・でんぷん・揚げ油・砂糖 じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん 小松菜・玉葱・人参・キャベツ	672	24.1	400
13	水	こがた  小型食パン	○	かやくうどん ごぼう煮干しチップス	ぎゅうにゅう とりく 牛乳・鶏肉・かまぼこ・油揚げ かえりちりめん	パン・うどん・米粉・油揚げ じゃがいも	にんじん 人参・ねぎ・ごぼう	725	29.5	478
14	木	こまつな  小松菜とじゃこの チャーハン	○	じゃがいものチーズ煮 はるさめ 春雨スープ かまぼこ	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳・ちりめんじゃこ・豚肉 ベーコン・チーズ・豆腐 かまぼこ	こめ しろ 米・白いりごま・砂糖・ごま油 じゃがいも・バター・春雨	こまつな 小松菜・パセリ・ほうれん草 はくさい にんじん 白菜・人参	612	22.1	393
15	金	こくさん  国産小麦パン	○	カレービーンズ ポパイサラダ	ぎゅうにゅう だいず ふたにく 牛乳・大豆・豚肉	パン・じゃがいも・砂糖 アーモンド・オリーブ油	たまねぎ にんじん 玉葱・人参・グリーンピース コーン・ほうれん草・キャベツ	660	28.0	345
18	月	むぎ  麦ごはん	○	さば  鯖のみそ煮 しん  新じゃがの旨煮	ぎゅうにゅう みそ さば ふたにく 牛乳・みそ・鯖・豚肉 ひらてん 平天	こめ むぎ さとう 米・麦・砂糖・じゃがいも サラダ油	つしょうが たまねぎ にんじん 土生姜・玉葱・人参	704	28.4	265
19	火	ハヤシライス	○	アスパラソテー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こな 牛乳・牛肉・粉チーズ ベーコン	こめ 米・じゃがいも・サラダ油 バター	たまねぎ にんじん 玉葱・人参・グリーンピース アスパラガス・キャベツ・コーン	679	22.2	275
20	水	しょく  食パン	○	しろみ さかな 白身魚の こうそう  香草パン粉焼き ミネストローネ	ぎゅうにゅう ふたにく しろみさかな 牛乳・ベーコン・白身魚 まめ ひよこ豆	パン・ノンエッグマヨネーズ パン粉・バター・じゃがいも オリーブ油	パセリ・バジル粉・たまねぎ にんじん 玉葱・人参 トマト水煮・ニンニク	651	28.0	285
21	木	ぎゅうにく  牛肉とごぼう の混ぜごはん	○	こんぶ  昆布豆 すまし汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ だいず 牛乳・牛肉・昆布・大豆 とうふ 豆腐・かまぼこ	こめ さとう しろ 米・砂糖・白いりごま・ごま油 サラダ油	ごぼう・さんどまめ にんじん ごぼう・三度豆・人参 ほうれん草・しめじ	580	24.8	365
22	金	パン	○	とりく  鶏肉のオレンジソース やさい  野菜スープ	ぎゅうにゅう とりく 牛乳・鶏肉・ベーコン	あじつ 味付けパン・でんぷん・揚げ油	コーン・にんじん 人参・玉葱・ほうれん草	698	25.4	284
25	月	むぎ  麦ごはん	○	にら入りマーボー豆腐 きり干し大根のナムル	ぎゅうにゅう とうふ ふたにきく 牛乳・豆腐・豚挽肉・みそ	こめ むぎ 米・麦・サラダ油・砂糖 ごま油・でんぷん	つしょうが にんじん たまねぎ 土生姜・人参・玉葱・にら きり干し大根・もやし・きゅうり  胡瓜	636	24.7	406
26	火	はん  ご飯	○	ふたにく  豚肉のかりん揚げ かぼちゃ  南瓜のみそ汁 ふりかけ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ ひらてん 牛乳・豚肉・豆腐・平天・みそ	こめ 米・でんぷん・揚げ油・砂糖 白いりごま	つしょうが かぼちゃ たまねぎ 土生姜・南瓜・玉葱・ねぎ	684	25.5	306
27	水	セルフドッグ	○	ポークウィンナー キャベツのソテー コーンポタージュ	ぎゅうにゅう 牛乳・ポークウィンナー	パン・サラダ油・バター 小麦粉	キャベツ・たまねぎ 玉葱・コーン	687	22.8	309
28	木	ドライカレー	○	かんぴょう  干し菜 たまご  卵スープ	ぎゅうにゅう ウィンナー あ ひ にく 牛乳・ウィンナー・合い挽き肉 とうふ たまご 豆腐・卵	こめ さとう 米・砂糖・サラダ油・ごま油 でんぷん	たまねぎ グリーンピース・かんぴょう 玉葱・グリーンピース・かんぴょう キャベツ・きゅうり  胡瓜・人参 ほうれん草	565	21.9	309
29	金	ミルクパン	○	なすと万願寺の ミートグラタン キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ふたにきく 牛乳・ベーコン・合挽肉 ミックスチーズ	ミルクパン・サラダ油・小麦粉 じゃがいも	たまねぎ まんがんじ あま 玉葱・万願寺甘とう トマト・人参・キャベツ	633	23.7	359
							5月の平均	650	24.3	343
							学校給食摂取基	640	18~32	350