



6月の給食献立予定表



東海村立石神小学校

日	曜	献立名	材料と分量（g） ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量		
				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
2	月	牛乳	牛乳206	555	25.5	1.7
		ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ50、鶏むね肉30、玉ねぎ60、にんじん15、エリンギ8、ぶなしめじ8、にんにく少々 サラダ油0.5、無塩コンソメ1、塩少々、こしょう少々、白ワイン1、バジルソース10、寒天0.6			
		ツナポテトサラダ	まぐろ10、大豆10、じゃがいも35、きゅうり10、ホールコーン5、サラダ油1、酢2、塩少々、こしょう少々			
		メロンゼリー	メロンゼリー40			
3	火	ご飯	ご飯90	633	27.3	1.8
		牛乳	牛乳206			
		いわしの蒲焼き	いわし30、大豆油3、しょうが0.8、砂糖1、しょうゆ2、みりん1、酒1、水2			
		磯香和え	緑豆もやし25、小松菜20、にんじん5、しょうゆ2.5、焼きのり少々			
		沢煮椀	豚肉20、凍り豆腐5、油揚げ4、大根20、長ねぎ15、ごぼう10、にんじん5、干しいたけ0.7、しょうゆ1.5 塩0.5、こしょう少々、だしパック3.5			
4	水	ご飯	ご飯90	644	25.2	1.5
		牛乳	牛乳206			
		親子煮	鶏むね肉25、卵25、じゃがいも70、玉ねぎ50、にんじん15、ごぼう8、枝豆5、干しいたけ1、砂糖2 しょうゆ5、みりん1、サラダ油1			
		しょうがあえ	キャベツ30、小松菜20、にんじん5、しょうが1、しょうゆ2.5			
5	木	ご飯	ご飯90	618	24.7	1.7
		牛乳	牛乳206			
		ハッシュドボーク	豚肉40、玉ねぎ40、にんじん15、ぶなしめじ10、枝豆5、にんにく0.5、サラダ油1、赤ワイン2 デミグラスソース35、トマトピューレー7、ウスターソース2、チキンがらスープ4、塩0.6、こしょう少々 米粉2.5			
		こんにゃくサラダ	こんにゃく15、キャベツ20、小松菜20、にんじん5、サラダ油1、酢1.3、しょうゆ1、砂糖0.7、塩少々			
6	金	ご飯	ご飯90	624	28.0	2.0
		牛乳	牛乳206			
		ビビンバの具	豚肉50、切干し大根3、にんにく少々、サラダ油1、砂糖1、しょうゆ5、緑豆もやし30、小松菜20、ごま油1			
		わかめスープ	豆腐20、油揚げ5、わかめ1、春雨5、キャベツ15、長ねぎ15、にんじん10、しょうゆ2、塩少々、こしょう少々 でん粉1.2、チキンがらスープ7.5			
9	月	コッペパン	コッペパン50	570	23.7	2.4
		牛乳	牛乳206			
		白身魚フライ	たらフライ40、大豆油4			
		カリカリ大豆サラダ	大豆2、キャベツ30、緑豆もやし15、にんじん5、サラダ油1.5、酢1.5、しょうゆ2、塩少々、こしょう少々			
		オニオンスープ	鶏むね肉10、玉ねぎ50、小松菜15、にんじん10、サラダ油0.5、塩0.5、こしょう少々、しょうゆ1 チキンがらスープ7.5			
		チョコベースト	チョコクリーム15			
10	火	ご飯	ご飯90	624	28.2	1.5
		牛乳	牛乳206			
		豚肉と厚揚げのねぎ塩炒め	豚肉40、生揚げ60、キャベツ40、チンゲンサイ15、長ねぎ10、にんじん10、にんにく0.5、しょうが0.5 塩0.8、こしょう少々、ごま油0.6、でん粉0.6			
		香りあえ	大根30、緑豆もやし15、きゅうり10、にんじん5、しょうゆ2.5、ごま油少々			
11	水	ご飯	ご飯90	621	24.9	2.1
		牛乳	牛乳206			
		納豆	納豆30			
		切り干し大根の炒め煮	切り干し大根6、油揚げ3、にんじん8、枝豆3、サラダ油1、砂糖2、しょうゆ3、みりん1			
		豚肉と野菜のみそ汁	豚肉20、キャベツ35、玉ねぎ20、にんじん10、小松菜10、みそ7、だしパック3.5			
12	木	ミルクパン	ミルクパン50	600	28.0	1.9
		牛乳	牛乳206			
		鶏肉の豆乳クリーム煮	鶏むね肉25、じゃがいも50、玉ねぎ45、にんじん15、枝豆10、サラダ油1.2、米粉4、豆乳30 白いんげんピューレ10、塩0.5、こしょう少々、チキンがらスープ4			
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー35、小松菜10、ホールコーン10、にんじん5、サラダ油1.5、酢2、塩少々、こしょう少々			
13	金	ご飯	ご飯90	601	24.3	1.6
		牛乳	牛乳206			
		回鍋肉	豚肉40、キャベツ40、玉ねぎ30、にんじん10、青ピーマン6、にんにく0.5、サラダ油1、しょうゆ2.5 みりん1、砂糖1、オイスターソース1、トウバンジャン少々、でん粉1			
		ワンタンスープ	ワンタン10、小松菜25、にんじん10、長ねぎ10、きくらげ1、しょうゆ1.5、塩0.5、こしょう少々 ごま油0.5、チキンがらスープ7.5			



日	曜	献立名	材料と分量（g） ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量		
				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
16	月	コッペパン	コッペパン50	602	25.3	2.2
		牛乳	牛乳206			
		チリビーンズ	豚ひき肉18、ウインナー12、じゃがいも40、玉ねぎ40、にんじん10、にんにく0.5、ミックスビーンズ25 白いんげんビューレ20、サラダ油1、トマトピューレー15、トマトケチャップ6、塩少々、こしょう少々 チキンからスープ4、ウスターソース1、チリパウダー0.5			
		寒天入りヘルシーサラダ	寒天1、キャベツ25、小松菜20、にんじん5、サラダ油1.5、酢1.5、しょうゆ2、砂糖0.5、塩少々 こしょう少々			
17	火	ご飯	ご飯90	609	23.6	1.8
		牛乳	牛乳206			
		ツナそぼろ	まぐろ30、切干し大根3.5、ホールコーン15、にんじん10、しょうが少々、ごま油1.5、砂糖2、しょうゆ2			
		もやしたっぷりごまみそ汁	豆腐20、油揚げ5、緑豆もやし40、小松菜10、にんじん10、えのきだけ10、ごま油0.8、みそ8、ごま2 だしパック3.5			
18	水	タンメン	中華めん80、豚肉25、キャベツ25、緑豆もやし15、にんじん10、にら5、きくらげ1、サラダ油1.2 しょうゆ1.5、酒1、塩0.6、こしょう少々、チキンからスープ7.5	607	23.4	2.3
		牛乳	牛乳206			
		じゃがいもの中華揚げ	じゃがいも50、大豆油5、玉ねぎ20、にんじん5、枝豆3、ごま油0.5、しょうゆ2.5、酒1.5、砂糖1 みりん0.8、コチュジャン0.5、水3			
19	木	ご飯	ご飯90	683	23.6	2.0
		牛乳	牛乳206			
		キーマカレー	豚ひき肉30、ひよこまめ20、玉ねぎ50、にんじん20、青ピーマン5、にんにく少々、しょうが少々、サラダ油1 白いんげんビューレ15、トマトケチャップ6、カレールウ10、中濃ソース1			
		茎わかめのサラダ	鶏ささみ5、茎わかめ0.5、キャベツ30、小松菜15、にんじん5、酢2、しょうゆ少々、塩少々、こしょう少々 サラダ油1.5			
20	金	ご飯	ご飯90	644	25.1	1.9
		牛乳	牛乳206			
		かつおのごまみそがらめ	かつお50、大豆油5、しょうが0.8、みそ4、砂糖2、酒2、みりん1、ごま1.3			
		即席漬け	大根40、きゅうり10、にんじん5、塩少々、しょうゆ1			
23	月	きなこ揚げパン	胚芽パン50、大豆油5、きな粉5、砂糖5	610	24.0	2.2
		牛乳	牛乳206			
		米粉マカロニサラダ	米粉マカロニ10、キャベツ30、小松菜15、にんじん5、にんにく少々、たまねぎ2、サラダ油1.5、塩少々 しょうゆ0.5、みりん0.5			
		鶏肉と冬瓜のスープ	鶏むね肉20、冬瓜30、長ねぎ15、えのきだけ10、にんじん5、酒2、塩0.7、ごま油少々、チキンからスープ9			
24	火	ご飯	ご飯90	607	23.5	1.7
		牛乳	牛乳206			
		あじの照り焼き	あじ照り焼き40			
		きんぴら	ごぼう25、にんじん15、こんにゃく20、サラダ油1、砂糖1、みりん1、酒1、しょうゆ2.5、とうがらし少々 ごま1			
25	水	豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐20、油揚げ5、キャベツ25、玉ねぎ20、にんじん10、みそ7、だしパック3.5	620	22.9	1.6
		ご飯	ご飯90			
		牛乳	牛乳206			
		肉じゃが	豚肉25、じゃがいも80、玉ねぎ50、にんじん15、枝豆4、しらたき20、しょうが0.8、サラダ油1.5 しょうゆ6、砂糖2.5、みりん1.2			
26	木	酢醬油和え	緑豆もやし30、小松菜25、にんじん5、しょうゆ2.5、酢1.2	585	19.7	2.1
		70周年記念のり	のり3			
		黒パン	黒パン50			
		牛乳	牛乳206			
27	金	野菜コロッケ	野菜コロッケ50、大豆油5	638	24.3	1.9
		フレンチサラダ	キャベツ35、きゅうり10、にんじん5、サラダ油1.5、酢1.5、塩少々、こしょう少々			
		ジュリエンスープ	ベーコン8、大根30、玉ねぎ20、小松菜15、にんじん10、チキンからスープ7.5、塩少々、こしょう少々			
		豆腐の中華煮	豆腐100、豚肉20、玉ねぎ35、にんじん10、長ねぎ5、しょうが1、きくらげ0.6、サラダ油0.8、しょうゆ7 酒1、砂糖2、オイスターソース1、でん粉1.5			
30	月	パンサンスー	鶏ささみ5、春雨4、緑豆もやし25、きゅうり15、にんじん5、ごま油1.2、しょうゆ2、酢2、砂糖1.5、塩少々 からし少々	577	26.6	2.2
		コッペパン	コッペパン50			
		牛乳	牛乳206			
		パンプキンシチュー	鶏むね肉30、かぼちゃ50、玉ねぎ45、ホールコーン10、枝豆5、サラダ油1、無塩バター4、小麦粉4、牛乳30 塩0.7、こしょう少々、チキンからスープ4			
30	月	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ8、キャベツ30、小松菜20、にんじん5、にんにく少々、しょうが少々、サラダ油1、しょうゆ2 みりん0.5	577	26.6	2.2
		コッペパン	コッペパン50			
		牛乳	牛乳206			
		パンプキンシチュー	鶏むね肉30、かぼちゃ50、玉ねぎ45、ホールコーン10、枝豆5、サラダ油1、無塩バター4、小麦粉4、牛乳30 塩0.7、こしょう少々、チキンからスープ4			

※ 6月の東海産の野菜は、小松菜・長ねぎ・たまねぎです。（天候により変更になる場合があります）
※ 都合により献立を変更することがあります。
※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。



6月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	613Kcal	24.8g	エネルギー の 25%	354mg	3.8mg	250μg	0.70mg	0.57mg	33mg	1.9g	5.1g