

2024年(令和6年)6月分学校給食標準献立表

須子市立久木小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないではたらき			栄養価			
		からだをつくるしょうくひん(赤)	おつやからになるしょうくひん(黄)	からだの調子を整えるしょうくひん(緑)	熱量(kcal)	蛋白(g)	脂肪(g)	塩分(g)
3 (月)	ごはん にぶた ナムル さわにわん オレンジ	ぎゅうにゅう,ぶたにく けずりぶし かまぼこ	こめ,さとう,ごまあぶら	しょうが,にんにく,もやし,きゅうり だいこん,にんじん,たまねぎ ながねぎ,こまつな,たけのこ オレンジ	647	28.6	20.2	2.6
4 (火)	ひやしうどん まぐろとじゃがいものあげに ちゅうかサラダ	けずりぶし,ぎゅうにゅう まぐろ	うどん,さとう,でんぶん,こむぎこ じゃがいも,あぶら,ごま,ごまあぶら	こまつな,もやし,きゅうり にんじん	626	26.1	19.4	3.6
5 (水)	ジャンバラヤ タンドリーチキン ベーコンとやさいのスープに	ぶたにく,ウインナー ぎゅうにゅう とりにく,ヨーグルト,ベーコン	こめ,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,セロリー ピーマン,とうもろこし ホールトマト,にんにく,しょうが キャベツ	648	29.5	25.7	2.8
6 (木)	ミルクパン トマトシチュー(マカロニいり) ツナサラダ こだますいか	ぎゅうにゅう,ぶたにく まぐろあぶらづけ	ミルクパン,あぶら,こむぎこ,さとう マカロニ,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,なす ズッキーニ,キャベツ ホールトマト,きゅうり とうもろこし,すいか	626	22.8	26.2	2.9
7 (金)	わかめごはん ちくわのかわりあげ ごもくまめ いなかじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう,ちくわ,たまご だいず,こんぶ,けずりぶし あぶらあげ,とうふ,みそ	こめ,こむぎこ,ごま,あぶら さとう,じゃがいも	パセリ,にんじん,ごぼう だいこん,こまつな こんにゃく	646	24.1	19.3	3.8
10 (月)	キーマカレー ひじきのサラダ	ぶたにく,ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ひじき	こめ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ さとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,ホールトマト グリーンピース,キャベツ,きゅうり とうもろこし	669	24.7	24.9	2
11 (火)	かたやきそば フルーツかんでん にくまん	ぶたにく,なると ぎゅうにゅう	中華麺,あぶら,さとう,でんぶん にくまん	たまねぎ,にんじん もやし,キャベツ,チンゲンサイ みかん缶,もも缶,パイン缶,りんご缶 かんでん缶,レモン	658	23.2	22.6	2.1
12 (水)	ごはん いかとだいたいのチリソース しおナムル トック	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう,だいず いか,とりにく	こめ,あぶら,でんぶん,さとう ごまあぶら,トック	しょうが,にんにく,ながねぎ,もやし きゅうり,だいこん,にんじん	629	24.4	19.3	2.2
13 (木)	サンドパン バーベキューチキン ポテトベーコンいため やさしいスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう,とりにく ベーコン ぶたにく	サンドパン,あぶら,じゃがいも	にんにく,にんじん,パセリ,たまねぎ もやし,キャベツ,こまつな	602	26.7	28.2	3.1
14 (金)	えびチャーハン あげぎょうざ チンゲンサイのスープ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく,エビ,ぎゅうにゅう ぎょうざ,とりにく	こめ,あぶら,はるさめ ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,とうもろこし ピーマン,チンゲンサイ,しょうが メロン	658	24.3	24.5	3.2
17 (月)	カレーライス ふくじんづけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう,ぶたにく ちゅうりぎゅうにゅう なまクリーム	こめ,あぶら,じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,ふくじんづけ りんご缶,もも缶,パイン缶 みかん缶,レモン	689	20.3	20.6	2.5
18 (火)	ちゅうかおこわ しろみぎかなのこみかけ ワントンスープ(豆)	ぎゅうにゅう ぶたにく,ぎゅうにゅう メルルーサ,とりにく	こめ,もちこめ,あぶら,さとう でんぶん,こむぎこ,ワントンかわ ごまあぶら	にんじん,たけのこ,ながねぎ たまねぎ,もやし はくさい,こまつな	617	27.7	20.9	2.9
19 (水)	ジャージャーめん コールスローサラダ いちごのアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく,みそ,ぎゅうにゅう	うどん,あぶら さとう,でんぶん いちごのアイス	にんにく,しょうが,たまねぎ ながねぎ,たけのこ,にんじん キャベツ,きゅうり,とうもろこし	617	23.6	23.4	2.9
20 (木)	まるパン てりやきハンバーグ フレンチサラダ ミネストローネスープ(豆) こだますいか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう,ハンバーグ ぶたにく ベーコン	まるパン,あぶら さとう,でんぶん マカロニ,じゃがいも ひよこめめ	しょうが,キャベツ,きゅうり にんじん,たまねぎ,セロリー トマトピューレ,ホールトマト すいか	656	29.5	26.0	2.4
21 (金)	ちゅうかどん あげじゃがいものそぼろに	はっこうにゅう ぶたにく,いか はっこうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぶん じゃがいも	しょうが,はくさい にんじん,たまねぎ チンゲンサイ	673	29.7	14.8	2.1
24 (月)	だいこんばごはん さばのぶりからやき いそあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう,さば のり,とうふ あぶらあげ,けずりぶし	こめ,さとう,ごま でんぶん,あぶら ごまあぶら,じゃがいも	だいこんは,しょうが,ほうれんそう もやし,にんじん,ごぼう ながねぎ,だいこん こんにゃく	666	25.3	25.9	3.1
25 (火)	スパゲッティミートソース シーザーサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく,なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲッティ,あぶら,こむぎこ さとう シーザードレッシング	にんにく,たまねぎ,にんじん ピーマン,セロリー,トマトピューレ ホールトマト,キャベツ きゅうり,メロン	666	26.7	28.1	2.5
26 (水)	こぎつねごはん ぶたにくのカレーあげ どさんこじる れいとうパイン	ぎゅうにゅう あぶらあげ,けずりぶし ぎゅうにゅう,ぶたにく とうふ,みそ,わかめ	こめ,さとう,こむぎこ,でんぶん あぶら,じゃがいも,バター	にんじん,にんにく しょうが,もやし,とうもろこし ながねぎ,パインアップル	675	29.8	26.5	3.2
27 (木)	くらパン チキンカツ ようふうにくじゃが わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう,とりにく たまご,わかめ ぶたにく	くらパン,こむぎこ,パンこ,あぶら じゃがいも	にんじん,たまねぎ,グリーンピース キャベツ,きゅうり	668	28.5	27.5	3.1
28 (金)	ごはん ホイコーロー ウインナーソーテー ごもくはるさめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう,ぶたにく ウインナー,とりにく	こめ,あぶら,さとう,でんぶん はるさめ	にんにく,キャベツ,にんじん ピーマン,ながねぎ もやし,たけのこ,チンゲンサイ	664	26.5	23.9	2.5

(注) 学校によって献立を変更することがあります。

6月

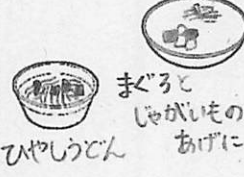
もりつけひょう



3(月) きゅうにゅう
オレンジ



4(火) きゅうにゅう
ちゅうかサラダ



5(水) きゅうにゅう



6(木) きゅうにゅう
ごますいか



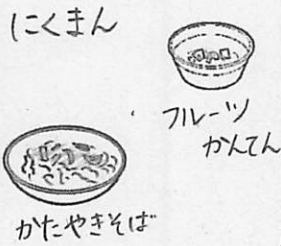
7(金) きゅうにゅう



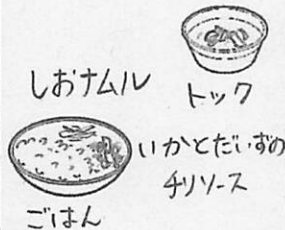
10(月) きゅうにゅう



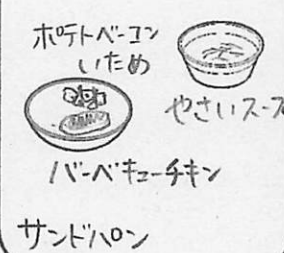
11(火) きゅうにゅう



12(水) きゅうにゅう



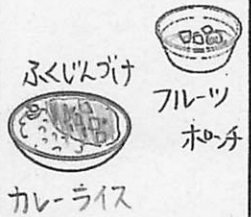
13(木) きゅうにゅう



14(金) きゅうにゅう



17(月) きゅうにゅう



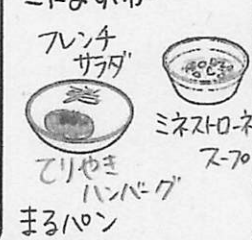
18(火) きゅうにゅう



19(水) きゅうにゅう
いちごのアイス



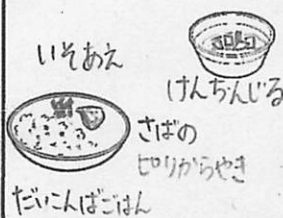
20(木) きゅうにゅう
ごますいか



21(金) きゅうにゅう



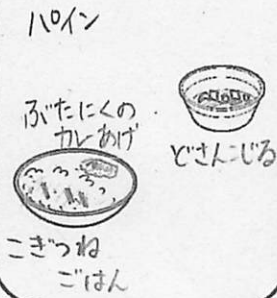
24(月) きゅうにゅう



25(火) きゅうにゅう



26(水) きゅうにゅう



27(木) きゅうにゅう



28(金) きゅうにゅう

