



給食献立表 6月



坂町立横浜小学校



日曜	献立名	血や骨・肉になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	力や体温になる食品 (黄)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日曜	献立名	血や骨・肉になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	力や体温になる食品 (黄)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1 火	ごはん 牛乳 チンジャオロース にら玉スープ	牛乳 牛肉 焼き豚 たまご	ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく にら もやし	米 油 でん粉	624kcal 22.8g 18.7g	16 水	リッチパン ジョア(プレーン) さけのチーズフライ 熱く燃えろ!CSスープ	乳酸菌飲料 さけ チーズ ベーコン ちりめん	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ トマトジュース	リッチパン 油 マカロニ じゃがいも パン粉 小麦粉	622kcal 25.8g 23.5g
2 水	ダイスチーズパン 牛乳 夏野菜のチリコンカン カルちゃんサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ツナ ちりめん ひじき	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン なす トマト パセリ チンゲンサイ キャベツ	ダイスチーズパン 油 さとう ごま	648kcal 27.9g 28.7g	17 木	噛みってる! GoGo炒め丼 牛乳 かきたま汁	牛乳 豚肉 高野豆腐 みそ たまご 豆腐 わかめ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのき ねぎ	米 大麦 ごま油 こんにやく さとう でん粉	641kcal 25.0g 17.1g
3 木	もぶりごはん 牛乳 かぼちゃのほうとう ミニフィッシュ	牛乳 ちりめん ちくわ 油揚げ 鶏肉 みそ かたくちいわし	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん かぼちゃ ねぎ しめじ	米 油 さとう こんにやく ほうとう でん粉 ごま	595kcal 21.5g 14.2g	18 金	尾道ラーメン 牛乳 焼きぎょうざ 冷凍パン	牛乳 焼き豚 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ とうもろこし しょうが にら パイン	中華めん 油 ごま油 小麦粉	601kcal 24.7g 17.9g
4 金	麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 具だくさん豚汁	牛乳 いか 豚肉 生揚げ みそ	しょうが ごぼう にんじん キャベツ ねぎ	米 大麦 さとう ごま油 でん粉 油 じゃがいも	657kcal 29.6g 18.0g	21 月	麦ごはん わかめふりかけ 牛乳 野菜たっぷりすき焼き煮 ちくわと野菜のごまあえ	牛乳 わかめ 牛肉 焼き豆腐 ちくわ	にんじん ほうさい 白ねぎ えのき こまつな キャベツ	米 大麦 油 こんにやく じゃがいも さとう ごま	624kcal 25.0g 19.4g
7 月	ごはん 牛乳 親子煮 カレー野菜ソテー	牛乳 鶏肉 たまご ベーコン	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ とうもろこし	米 油 こんにやく じゃがいも さとう	629kcal 21.9g 19.3g	22 火	ごはん 牛乳 焼き肉炒め 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 みそ たまご	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく しょうが チンゲンサイ もやし とうもろこし	米 油 さとう ごま でん粉	628kcal 26.0g 16.4g
8 火	ごはん 牛乳 あじのみそ焼き すいとん汁	牛乳 あじ みそ 油揚げ	しょうが にんじん だいこん 白ねぎ しめじ ねぎ	米 さとう すいとん	599kcal 25.2g 12.6g	23 水	ツイストパン 牛乳 チキンビーンズ かみかみサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ちりめん 焼き豚	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	ツイストパン 油 じゃがいも さとう ごま	684kcal 26.5g 28.8g
9 水	黒糖パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ツナコーンサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし	黒糖パン 油 じゃがいも マカロニ 小麦粉 さとう	637kcal 22.7g 19.0g	24 木	まるごと広島 えいじゃんカレーライス 牛乳 元気サラダ ヨーグルト	牛乳 牛肉 ハム 塩昆布 かつお節 ヨーグルト	たまねぎ れんこん にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし	米 大麦 油 じゃがいも こんにやく 小麦粉 さとう	703kcal 23.9g 20.6g
10 木	野菜たっぷり ビビンバ 牛乳 わかめと卵の ワンタンスープ	牛乳 牛肉 わかめ たまご	しょうが にんにく 白ねぎ もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ ねぎ	米 大麦 さとう ごま油 ごま ワンタンの皮	668kcal 24.8g 21.2g	25 金	スタミナうどん 牛乳 小いわしの梅の香あげ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 いわし	にんにく ごぼう にんじん しめじ にら うめ	うどん 油 でん粉 パン粉 小麦粉 米粉 ブルーベリーゼリー	540kcal 21.6g 18.4g
11 金	ソフト麺の ミートソースかけ 牛乳 大豆マヨサラダ さくらんぼゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく グリーンピース トマト キャベツ こまつな	ソフト麺 さとう でん粉 マヨネーズ さくらんぼゼリー	666kcal 24.9g 21.4g	28 月	パイパン 牛乳 ハンバーグ ケチャップソース じゃが玉スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご	たまねぎ にんじん こまつな	パイパン さとう でん粉 油 じゃがいも パン粉	657kcal 24.6g 28.4g
14 月	わかめごはん 牛乳 新じゃがの含め煮 こんにやくの つつるサラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 生揚げ ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	米 油 じゃがいも こんにやく さとう ごま油	639kcal 23.7g 20.9g	29 火	ごはん 牛乳 ひろしまあげあげちくわ ちりめん元気汁	牛乳 ちくわ あおのり わかめ ちりめん みそ	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	米 小麦粉 油 じゃがいも	611kcal 20.9g 15.5g
15 火	ごはん 牛乳 焼き豆腐の中華煮 中華サラダ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 焼き豚	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース キャベツ もやし きゅうり	米 油 さとう ごま油 でん粉	649kcal 26.3g 20.1g	30 水	ゴロゴロ野菜の みーソースペンネ 牛乳 カレーそら豆 フルーツクレープ	牛乳 豚肉 みそ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう なす ピーマン トマト そらまめ	マカロニ でん粉 油 フルーツクレープ	579kcal 25.1g 26.2g

6月の献立には、食育月間にちなみ、これまでの「ひろしま給食100万食プロジェクト」のメニューや、歯と口の健康週間にちなんだ「かむかむメニュー」がたくさん登場！さらに、旬の夏野菜がほぼ毎日登場します。楽しみにしててください！

* 物資の都合により献立を変更することがあります。