



令和3年度 6月学校給食献立表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
1	火	むぎごはん	にくどうふ こまつなのおひたし ヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにく かつおぶし とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ こんにゃく エノキ たまねぎ もやし	620	26.3	1.6
2	水	こくとうコッペパン	スパゲティナポリタン アーモンドサラダ オレンジ	パン スパゲティ あぶら アーモンド	ウインナー ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト エリンギ きゅうり たまねぎ オレンジ レモン キャベツ	621	23.6	2.8
3	木	ごはん	さばのしおこうじやき じゃがいものきんぴら しらたまじる	こめ さとう じゃがいも しらたまもち あぶら	さば とりにく てんぷら ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ ごぼう こんにゃく	657	23.2	1.8
4	金	だいずのかみかみごはん	やさいたまごやき キャベツのごまあえ たまねぎのみそしる	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ねりごま	だいず たまご あぶらあげ とうふ みそ しらすほし ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ もやし キャベツ	581	22.7	2.9
7	月	むぎごはん	あつあげのちゅうかに ちゅうかあえ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな たけのこ にんにく たまねぎ キャベツ コーン しめじ しょうが	631	23.6	1.9
8	火	むぎごはん	チキンカレー グリーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら バター	とりにく ハム ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト にんにく レモン たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが	647	20.6	1.6
9	水	やまがたしよくパン	じゃがいものミートソースに コンソメスープ メロン	パン じゃがいも あぶら	ぶたにく ぎゅうにく レンズまめ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト グリンピース たまねぎ エリンギ セロリ キャベツ メロン	602	25.2	2.7
10	木	ごまごはん	ししゃもフライ そくせきづけ さわにわん	こめ パンこ さとう あぶら ごま	ししゃも とうふ ぶたにく とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ たけのこ えだまめ キャベツ ごぼう きゅうり こんにゃく ほししいたけ しめじ	652	25.9	2.6
11	金	むぎごはん	さけのしおやき ひじきとだいずのいためもの ぶたじる	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	さけ だいず ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ねぎ かぼちゃ キャベツ ごぼう しょうが こんにゃく	689	30.5	2
14	月	ごはん	しろみざかなのトマトソースかけ チーズポテト パスタスープ	こめ でんぷん さとう マカロニ じゃがいも あぶら	ホキ とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ キャベツ にんにく セロリ たまねぎ コーン パイン エノキ	626	25	1.5
15	火	むぎごはん	マーボーなす ちゅうかたまごスープ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら	ぶたにく たまご あかだしみそ みそ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ なす にんにく たまねぎ ほししいたけ しょうが	619	23.6	2.7
16	水	コッペパン いちごジャム	コーンチャウダー ハムサラダ すいか	パン こむぎこ ジャム じゃがいも あぶら バター	とりにく ハム しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ レモン すいか コーン	656	24.5	2.8
17	木	ごはん	ぶりのてりやき くきわかめのいためもの しちさいじる	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶり かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん かぼちゃ ねぎ ごぼう たまねぎ たけのこ かんぴょう	627	23.7	3.6
18	金	むぎごはん	だいずのごもくに ごまじゃこあえ オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	だいず とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん いんげん こまつな しょうが もやし ごぼう キャベツ こんにゃく オレンジ	638	24.3	1.6
21	月	むぎごはん	あじのカレーなんばんづけ キャベツもみ かぼちゃのみそしる	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら	あじ みそ あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン キャベツ かぼちゃ たまねぎ	650	24	2.5
22	火	クワジュージー	チャンプルー もずくじる パインゼリー	こめ ゼリー さとう ビーフン あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご とうふ ベーコン かつおぶし ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にんじん こまつな ほししいたけ もやし キャベツ しょうが エノキ たまねぎ	638	23.8	3.3
23	水	ミルクしよくパン	プレーンオムレツ チリコンカン やさいスープ	パン じゃがいも あぶら	たまご だいず とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト セロリ たまねぎ キャベツ にんにく	599	26	2.8
24	木	むぎごはん	じゃがいものうまに げんきサラダ なっとう	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ハム かつおぶし あつあげ なっとう ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ コーン	694	27.8	1.9
25	金	むぎごはん	まるてんうどん やきにくふういため	こめ むぎ じゃがいも うどん さとう あぶら	とりにく みそ まるてん ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン しめじ キャベツ たまねぎ もやし にんにく ごぼう	682	28.5	2.9
28	月	むぎごはん	マーボーあつあげ パンサンスー	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ あぶら ごま ごまあぶら	あつあげ ぶたにく ハム たまご あかだしみそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが	668	27.8	2.2
29	火	むぎごはん	きりほしだいこんとじゃがいものうまに うめあえ ぎすけに	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	とりにく だいず かつおぶし いりこ ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん たまねぎ きりほしだいこん ばいにく(うめほし) キャベツ きゅうり こんにゃく	636	24.8	2
30	水	はいがしよくパン ブルーベリージャム	ハンバーグ ラタトゥイユ あっさりカレースープ	パン じゃがいも ジャム あぶら	ぎゅうにく とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん トマト きりピーマン ピーマン スッキーニ にんにく たまねぎ キャベツ なす セロリ	666	28.5	2.7