

2023年6月予定献立表前半



佐久市学校給食浅科センター 小学校版

きゅうしょくもくひょう
給食目標

①骨や歯を丈夫にしよう ②衛生に気を付けて食事をしよう

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤(あか)グループ たんぱく質(骨や肉)をつくる	緑(みどり)グループ 体の調子を整える	黄色(きいろ)グループ 熱や力の元(エネルギー)になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
日	主食	ビタミン		〈5群〉 炭水化物	〈6群〉 脂質		
		〈1群〉 たんぱく質	〈2群〉 無機質	〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油脂類
1木	コッパン	牛乳 おかず おなかげんきメニュー おからのキッシュ 3色こんにやくサラダ カレー風味スープ	豚肉 おから たまご ベーコン 牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッパン あぶら パター 3色こんにやく じゃが芋	574 kcal 25.2 g 24.2 g 2.9 g
2金	ごはん	牛乳 チンジャオロース 春雨の中華和え わかめともずくのスープ	豚肉 焼豚 なると 牛乳	ピーマン にんじん	生姜 たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	白米 上白糖 でんぷん はるさめ	あぶら ごま油 13.9 g 1.9 g
5月	ごはん	牛乳 うすら卵の煮物 おかか和え きのこ汁	鶏肉もも うすら卵 削り節 油揚げ	牛乳 小松菜 にんじん チンゲンサイ	生姜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ ごぼう 大根 ふなしめじ えのきたけ なめこ	白米 上白糖 でんぷん	あぶら 583 kcal 26.9 g 20.3 g 2.2 g
6火	コッパン	牛乳 タンダーリーチキン もやしのツナ和え 肉団子スープ	鶏肉 ツナフレーク 肉団子	牛乳 ヨーグルト にんじん スナップエンドウ	もやし きゅうり 白菜 大根 えのきたけ ねぎ	コッパン 上白糖 ごま油	564 kcal 32.6 g 19.7 g 2.9 g
7水	ごはん	牛乳 じゃがいもと魚のねぎ味噌 磯辺和え 豚汁 ちやたまやさんの たまごを使った	あじ みそ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり にんじん	ねぎ えのきたけ もやし キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	白米 じゃがいも でんぷん こんにやく	あぶら 609 kcal 24.4 g 19.7 g 2.0 g
8木	フレンチ トースト	牛乳 大根とチキンのサラダ 舞茸と野菜のスープ ソフールヨーグルト	たまご ササミフレーク 豚肉 あさり	牛乳 ヨーグルト にんじん みょう菜 よくかんで 食べよう!!	大根 キャベツ きゅうり まいたけ ねぎ	食パン 三温糖 砂糖 上白糖 じゃがいも	バター あぶら 白ごま 582 kcal 22.0 g 18.3 g 2.5 g
9金	ごはん	牛乳 いわしのかば焼き 切干大根のかみかみ和え けんちん汁	いわし さきいか 油揚げ 豆腐	牛乳 塩昆布 にんじん 小松菜	生姜 切干大根 もやし ねぎ ごぼう 大根 ふなしめじ	白米 でんぷん 三温糖 上白糖	あぶら 白ごま 630 kcal 27.2 g 21.6 g 2.1 g
12月	ごはん	牛乳 おろし焼肉 はりはり漬け 厚揚げのみそ汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ にんじん	生姜 大根 ふなしめじ 切干大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	白米 でんぷん 上白糖	あぶら 白ごま 567 kcal 28.6 g 15.9 g 2.1 g
13火	食パン	牛乳 チキンカツ コールスローサラダ 大根スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 えのきたけ	食パン 小麦粉 パン粉 中さら糖 三温糖	あぶら マヨネーズ 611 kcal 30.3 g 24.3 g 3.2 g
14水	梅ごはん	牛乳 お好み焼き 寒笑と野菜のごますり みぞれ汁	さきいか たまご 油揚げ 鶏肉	牛乳 青のり 糸寒天 にんじん	刻み梅 キャベツ きゅうり ふなしめじ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	白米 米粒麦 小麦粉 上白糖	あぶら 白ごま 591 kcal 22.4 g 16.6 g 2.5 g
15木	コッパン	牛乳 リボンパスタのトマトクリーム キャベツのじゃこサラダ 豚ばらと野菜のスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム じゃこ チンゲンサイ みょう菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜	コッパン 三温糖 でんぷん リボンパスタ 上白糖	あぶら ごま油 567 kcal 27.7 g 20.0 g 2.6 g
16金	ごはん	牛乳 鶏の唐揚げ甘酢漬 ごまマヨ和え しゃきしゃきレタスの春雨スープ	鶏肉 凍り豆腐 削り節 たまご	牛乳 にんじん ピーマン	生姜 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ねぎ レタス	白米 でんぷん 上白糖	あぶら ごま油 マヨネーズ 白ごま 633 kcal 26.6 g 22.1 g 1.9 g
19月	ごはん	牛乳 キャベツメンチカツ カリコリ和え なめこ汁	豚肉 鶏肉 たまご 豆腐 みそ	牛乳 にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり ねぎ なめこ えのきたけ	白米 パン粉 小麦粉	あぶら 639 kcal 24.5 g 23.6 g 2.1 g

