



【美星】

| 日曜 | 献立名 | 牛乳 | 主な材料 | | | | | | 中止校 |
|--------|--|----|---------------------------|----------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|--------------------|-------------------------|
| | | | 体をつくるもとになる食品 | | 体の調子をととのえるもとになる食品 | | 体のエネルギーのもとになる食品 | | |
| 3 (月) | あぶたま井 きゅうりの酢の物 小魚小袋 | | 生乳 油揚げ たまご | とりにく かまぼこ わかめ | にんじん ねぎ キャベツ | たまねぎ きゅうり | こめ 三温糖 | むぎ かたくり粉 | |
| 4 (火) | 《かみかみ献立》 麦ごはん 鶏肉と大豆のカレーじゃがらめ たくあん和え わかめ汁 | | 生乳 だいたい とうふ | とりにく かつお節 わかめ | キャベツ たくあん ねぎ | にんじん たまねぎ | こめ かたくり粉 揚げ油 | むぎ 小麦粉 三温糖 | |
| 5 (水) | 麦ごはん 塩肉じゃが 糸かまぼこと野菜の和え物 | | 生乳 厚揚げ | ぶたにく 糸かまぼこ | たまねぎ いんげん キャベツ | にんじん こまつな | こめ じゃがいも 三温糖 | むぎ こんにやく ごま | |
| 6 (木) | ひじきごはん いわしの梅煮 塩昆布和え 玉ねぎのみそ汁 | | 生乳 ひじき 塩昆布 みそ | とりにく いわし 油揚げ | にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ | ほししいたけ うめぼし きゅうり えのきたけ | こめ | むぎ | |
| 7 (金) | 《歯と口の健康週間献立》 麦ごはん 炒り豆腐 きんぴらごぼう | | 生乳 とうふ たまご 昆布 | ぶたにく えび さつま揚げ | たまねぎ キャベツ ほししいたけ いんげん | にんじん グリーンピース ごぼう | こめ こんにやく 三温糖 ごま油 | むぎ サラダ油 ごま | |
| 10 (月) | 《韓国の料理》 麦ごはん 豚肉のプルコギ わかめスープ | | 生乳 コチュジャン わかめ | ぶたにく かまぼこ とうふ | キャベツ にんじん すりおろしりんご えのきたけ | たまねぎ 白ねぎ にんにく | こめ ごま ごま油 | むぎ 三温糖 | |
| 11 (火) | パン 鶏肉のハニーマスタード焼き 野菜ソテー コンソメスープ | | 生乳 ベーコン | とりにく | キャベツ とうもろこし にんじん パセリ | こまつな たまねぎ しめじ | パン はちみつ じゃがいも | サラダ油 三温糖 | |
| 12 (水) | 麦ごはん 高野豆腐の卵とじ ひじき和え | | 生乳 とりにく たまご | 高野豆腐 ちくわ ちりめん | にんじん きぬさや りよくとうもやし | たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう | こめ じゃがいも | むぎ 三温糖 | |
| 13 (木) | ソフトめん 中華和え オレンジ | | 生乳 ぶたにく みそ | ぎゅうにく 大豆ミート ハム | しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ | にんじん たけのこ グリーンピース りよくとうもやし | ソフトめん 三温糖 ごま | かたくり粉 ごま油 | 美星小6年 野上小6年 青野小6年 |
| 14 (金) | 麦ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め けんちん汁 | | 生乳 みそ とうふ | ぶたにく とりにく | にんにく たまねぎ だいこん ほししいたけ | キャベツ にんじん ごぼう ねぎ | こめ 三温糖 こんにやく | むぎ ごま油 | 美星小6年 野上小6年 青野小 |
| 17 (月) | 麦ごはん 豚肉と野菜のキムチ炒め煮 ハムともやしのナムル 冷凍パイ | | 生乳 厚揚げ | ぶたにく ハム | にんにく たまねぎ はくさいキムチ ほうれんそう | キャベツ にんじん にら パイ | こめ ごま油 ごま | むぎ 三温糖 | 美星中 野上幼 |
| 18 (火) | 麦ごはん 焼きししゃも ささみとキャベツの甘酢和え 肉だんごの赤だし | | 生乳 とりにく みそ | ししゃも 合鴨ボール | キャベツ えのきたけ | にんじん ねぎ | こめ ごま さといも | むぎ 三温糖 | 荏原小5年 荏原小5年 |
| 19 (水) | 《美星の特産物を使った献立》 麦ごはん 美星満天豚と厚揚げのみそ煮 茎わかめの和え物 | | 生乳 厚揚げ ツナ | ぶたにく みそ 茎わかめ | れんこん たまねぎ きぬさや ほうれんそう | たけのこ ほししいたけ キャベツ にんじん | こめ 三温糖 ドレッシング | むぎ かたくり粉 | |
| 20 (木) | 鶏そぼろ丼 豆腐汁 小魚アーモンド小袋(中学校のみ) | | 生乳 いりたまご カタクチイワシ(中) | とりにく とうふ | しょうが にんじん えのきたけ | たまねぎ グリーンピース ねぎ | こめ 三温糖 | むぎ アーモンド(中) | |
| 21 (金) | 麦ごはん あじフライ キャベツのごま酢和え かぼちゃのみそ汁 | | 生乳 とりにく みそ | あじフライ 油揚げ | キャベツ かぼちゃ しめじ | にんじん たまねぎ ねぎ | こめ 揚げ油 ごま | むぎ 三温糖 | |
| 24 (月) | 麦ごはん さばの塩こうじ焼き いんげんとキャベツのごま和え じゃがいものみそ汁 | | 生乳 とうふ | さば みそ | いんげん にんじん ねぎ | キャベツ たまねぎ | こめ ごま | むぎ じゃがいも | |
| 25 (火) | パン 鶏肉と野菜のクリーム煮 海そうサラダ マーメレード小袋 | | 生乳 糸かまぼこ | とりにく 海そうミックス | たまねぎ マッシュルーム キャベツ | にんじん グリーンピース | パン じゃがいも ごま | 三温糖 マーメレード | 美星幼 |
| 26 (水) | 麦ごはん 鶏肉とじゃがいものケチャップがらめ 野菜のおかか和え すまし汁 | | 生乳 みそ とうふ | とりにく かつお節 わかめ | ほうれんそう にんじん ねぎ | キャベツ たまねぎ | こめ じゃがいも 小麦粉 三温糖 | むぎ かたくり粉 揚げ油 | 美星中 青野幼 |
| 27 (木) | たまごうどん ツナと小松菜の和え物 バナナ | | 生乳 かまぼこ わかめ ツナ | とりにく 油揚げ たまご | たまねぎ ほししいたけ こまつな バナナ | にんじん ねぎ キャベツ | うどん ごま | 三温糖 | 美星中 野上幼 |
| 28 (金) | 麦ごはん 豚肉とごぼうのしょうが煮 糸かまぼことキャベツの和え物 | | 生乳 厚揚げ | ぶたにく 糸かまぼこ | ごぼう にんじん しょうが | たまねぎ いんげん キャベツ | こめ こんにやく ごま油 | むぎ 三温糖 | 美星小 美星幼 荏原幼 |

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

b

6月分 給食の栄養価

| 日(曜日) | 小学校基準量 | 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) | 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) |
|------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| エネルギー kcal | 640 | 700 | 651 | 618 | 604 | 664 | 623 | 631 | 618 | 674 |
| たんぱく質 g | 28.8(20.4~31.6) | 33.2 | 27.9 | 20.7 | 29.4 | 29.3 | 25.3 | 30.7 | 28.3 | 28.4 |
| カルシウム mg | 350 | 461 | 323 | 340 | 411 | 403 | 324 | 346 | 362 | 317 |
| 14日(金) | 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) | 20日(木) | 21日(金) | 24日(月) | 25日(火) | 26日(水) | 27日(木) | 28日(金) |
| 602 | 639 | 631 | 627 | 648 | 667 | 619 | 673 | 631 | 623 | 633 |
| 23.5 | 26.3 | 26.2 | 25.1 | 25.4 | 24.3 | 23.4 | 25.7 | 24.4 | 27.0 | 23.9 |
| 318 | 331 | 458 | 316 | 312 | 336 | 317 | 386 | 312 | 353 | 340 |

