平成２４年  **６月　献立予定表**  深谷市立幡羅小学校

日	曜	献立 主食	牛乳	おかず	食品の働き 血や肉を作る（赤の食品）	熱や力になる（黄の食品）	体の調子を整える（緑の食品）	エネルギー kcal	蛋白質 g
1	金	ご飯	牛乳	和風ハンバーグ 吉野汁 野菜炒め	牛乳　豚肉 豆腐 ベーコン	ご飯　砂糖 油　片栗粉 里芋	玉葱　大根　人参 しめじ　ﾁﾝｹﾞﾝﾂﾌｧｲ ｷｬﾍﾞﾂ　きくらげ	６２４	２２．６
4	月	発芽玄米ご飯	牛乳	鯖の西京焼き かきたま汁 かみかみきんぴら・果物	牛乳　なると 鯖　鶏卵 竹輪　するめ	ご飯　片栗粉 砂糖　油	切り干し大根 玉葱　人参　果物 小松菜　ごぼう	６８１	２６．６
5	火	黒ごま きな粉揚げパン	牛乳	ワンタンスープ スティック野菜 みかんゼリー	牛乳　きな粉 豚肉	パン　ごま 油　砂糖 ワンタン	人参　玉葱　大根 小松菜　ねぎ もやし　きゅうり	６２３	２０．３
6	水	ご飯 (菜の花ふりかけ)	牛乳	肉じゃがのトマト煮 厚焼き玉子・果物 きゅうりとｷｬﾍﾞﾂのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳　豚肉 鶏卵	ご飯　砂糖 じゃが芋　油	玉葱　きゅうり 人参　キャベツ トマト　枝豆	６２９	２２．３
7	木	タンメン	牛乳	オレンジパンケーキ 枝豆 チーズで鉄分	牛乳　なると 鶉の卵　豚肉 鶏卵	中華麺　油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	ｷｬﾍﾞﾂ　しなちく ﾁﾝｹﾞﾝﾂﾌｧｲ　もやし 人参　玉葱　にら	６４８	２５．９
8	金	若布ご飯	牛乳	鯵フライ 薩摩汁(鹿児島県郷土料理) 煮浸し・果物	牛乳　若布 鯵　鶏肉 油揚げ　鰹節	ご飯　パン粉 里芋　油	きくらげ　ごぼう 大根　人参　ねぎ 小松菜　キャベツ	６４０	２５．６
１１	月	かき揚げ丼	牛乳	なめこ汁 ブロッコリーときゅうりの ドレッシング	牛乳　ひじき じゃこ　鶏卵 するめ　豆腐	ご飯　小麦粉 じゃが芋 砂糖　油	枝豆　人参　ねぎ なめこ　きゅうり 小松菜　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	６２５	２２．１
１２	火	黒パン	牛乳	シーフードスパゲティ チキンちぎり揚げ フルーツポンチ	牛乳　あさり ﾍﾞｰｺﾝ　チーズ いか　鶏肉	パン　油 スパゲティ	玉葱　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 人参　ﾊﾟｲｱｯﾌﾟﾙ みかん　黄桃	６９９	２３．８
１３	水	ご飯	牛乳	肉豆腐 春巻き 中華きゅうり	牛乳　豚肉 豆腐	ご飯　片栗粉 砂糖　油	玉葱　ﾁﾝｹﾞﾝﾂﾌｧｲ 生姜　ねぎ　筍 人参　きゅうり	６４３	２４．０
１４	木	カレーうどん	牛乳	サーターアンダギー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのピリット漬け	牛乳　豚肉 なると　鶏卵	地粉うどん 片栗粉　砂糖 ﾋﾟｰﾅｯﾂ　油	玉葱　小松菜 ねぎ　人参 ブロッコリー	６６１	２１．７
１５	金	ハヤシライス	牛乳	オムレツ スティック野菜 フルーツＦｅヨーグルト	牛乳　豚肉 鶏卵　チーズ ヨーグルト	ご飯　油 じゃが芋	玉葱　人参　生姜 にんにく　大根 きゅうり	７２６	２２．３
１８	月	ご飯	牛乳	鶏肉の甘酢あん 華風スープ 温野菜・チーズで鉄分	牛乳　鶏肉 ベーコン チーズ	ご飯　片栗粉 油　砂糖	ごぼう　ピーマン 人参　玉葱　にら キャベツ　もやし	６６１	２５．８
１９	火	山型食パン (ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾝｽﾞ)	牛乳	焼きウインナー コーンシチュー 花野菜のサラダ	牛乳 ベーコン ウインナー	パン　油 ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾝｽﾞ じゃが芋	玉葱　人参　ｺｰﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　パセリ カリフラワー	７２３	２５．０
２０	水	ご飯	牛乳	回鍋肉 揚げ餃子 若布スープ・果物	牛乳　豚肉 ベーコン 若布	ご飯　砂糖 油　春雨	キャベツ　小松菜 ピーマン　人参 ねぎ　木耳　果物	６４６	２１．３
２１	木	ごま味噌 ラーメン	牛乳	白玉だんごのきな粉和え グリーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳　きな粉 豚肉	中華麺　油 砂糖　ごま	キャベツ　もやし きゅうり　コーン 玉葱　人参　にら	６４６	２３．２
２２	金	ご飯	牛乳	さんまの蒲焼き 野菜椀 青菜ときのこのソテー	牛乳　さんま ベーコン	ご飯　バター じゃが芋　油 片栗粉	ねぎ　人参　大根 小松菜　キャベツ ごぼう　ほうれん草	７０９	２４．１
２５	月	ご飯 (煎茶炒り 手作りふりかけ)	牛乳	じゃが芋のきんぴら ししゃもフリッター 野菜付け合わせ	牛乳　じゃこ 青のり　桜ｴﾋﾞ ししゃも　鰹節	ご飯　ごま じゃが芋　油 砂糖　小麦粉	ごぼう　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　トマト 人参　キャベツ	６５８	２４．７
２６	火	ハムカツサンド	牛乳	クラムチャウダー ゆでキャベツ 果物	牛乳　ハム 鶏卵　あさり ベーコン	パン　小麦粉 パン粉　油 じゃが芋	玉葱　人参 キャベツ 果物　パセリ	７４５	２６．５
２７	水	ご飯	牛乳	鮭の明太マヨネーズ焼き みそ汁・ﾁｰｽﾞで鉄分 ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳　チーズ 鮭　明太子 油揚げ	ご飯 マヨネーズ じゃが芋	パセリ　小松菜 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　玉葱 ｶﾘﾌﾗﾜｰ　人参	６３８	２７．３
２８	木	肉うどん	牛乳	手作りさつま揚げ カットコーン ミニトマト	牛乳　豚肉 なると　鱈 あさり　鶏卵	地粉うどん 砂糖　片栗粉 油	生姜　人参　玉葱 ごぼう　小松菜 とうもろこし　ﾄﾏﾄ	６９９	２９．３
２９	金	カレーライス	牛乳	大豆の甘辛揚げ 三色サラダ	牛乳　豚肉 大豆　じゃこ	麦ご飯　ごま 片栗粉　砂糖 じゃが芋　油	玉葱　人参　生姜 ブロッコリー キャベツ　コーン	７１２	２２．９

毎月１９日は食育の日です。毎日バランスのとれた朝食を、しっかり食べて登校して下さい。（６月は食育月間です。）