

6月のきゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立柏井小学校

栄養価の月平均値 エネルギー 639kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.6g 塩分 2.4g

栄養価の基準値(中学年) エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2g



※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。

日	曜日	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 熱や力に なるもの	からだちようし 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価	日	曜日	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 熱や力に なるもの	からだちようし 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価	日	曜日	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 熱や力に なるもの	からだちようし 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価
3	げつ 月	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたどん 豚丼 ごま和え だいこん みそしる 大根の味噌汁 びわ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ	こめ しらたき さとう あぶら ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ ししいたけ ほうれんそう もやし だいこん こねぎ びわ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.4 g	12	すい 水	コッペパン とりにく クリーム とりにく 鶏肉バーベキューソース グリーンサラダ コーンポタージュスープ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム とりにく 鶏肉バーベキューソース バナナ	コッペパン さとう あぶら バター じゃがいも こむぎこ	しょうが にんにく りんご キャベツ レタス きゅうり たまねぎ セロリー パセリ とうもろこし バナナ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.9 g	21	きん 金	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ピロシキ風餃子 フレンチきゅうり やさい 野菜スープ フロズンゼリー(ゆめ オレンジ)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ たまご ベーコン とりにく	パン ぎょうざのかわ あぶら さとう はるさめ フロズンゼリー	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり はくさい にんじん こまつな	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.7 g
4	か 火	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 いさあ 磯和え ちくげんに 筑前煮 メロン	ぎゅうにゅう いか のり とりにく あげポール	こめ かたくりこ あぶら さとう さといも こんにやく	しょうが ほうれんそう もやし にんじん ごぼう れんこん しいたけ さやえんどう メロン	エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.0 g	13	もく 木	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草のサラダ こまはく 紅白ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト しろはなまめ	こめ バター こむぎこ じゃがいも さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ほうれんそう とうもろこし みかん パイナップル	エネルギー 709 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.6 g	24	げつ 月	わかめ ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 アジフライ キャベツのおかか和え はつぼうみそしる 八宝味噌汁 ひゅうがなつ 日向夏	わかめ ぎゅうにゅう あじ かつおぶし ぶたにく みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら はくさい にんじん たけのこ もやし さやえんどう ししいたけ ねぎ ひゅうがなつ	キャベツ とうもろこし にんじん たけのこ もやし さやえんどう ししいたけ ねぎ ひゅうがなつ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.8 g
<p>柏井小 開校記念日100今年度で41周年になります！ みなさんに人気のカレーライスと紅白ゼリーでお祝いしましょう。</p>																				
5	すい 水	はん ご飯 大豆のかき揚げ あおな 青菜とツナの和え物 よしの じり 吉野汁 さくらんぼ	ぎゅうにゅう だいず こんぶ ツナ わかめ とりにく とうふ	こめ むぎこ さとう あぶら こめこ かたくりこ	たまねぎ ごぼう かぼちゃ こまつな もやし しょうが にんじん ねぎ こまつな さくらんぼ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.3 g	14	きん 金	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの蒲焼き こまつな 小松菜の和風サラダ いちかぢる 市川汁 アップルシャーベット	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ みそ	こめ こめこ かたくりこ あぶら さとう	しょうが こまつな キャベツ にんじん レモン ほうれんそう かぶ ねぎ りんご	エネルギー 664 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.2 g	25	か 火	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 おやこどん 親子丼 れんこんサラダ く 具だくさんみそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう こま あぶら じゃがいも	たまねぎ みつぼ れんこん にんじん きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう こねぎ みかん	エネルギー 657 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.5 g
<p>6月4日〜10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べましょう！</p>																				
<p>6月15日が『千葉県民の日』なので、千葉県でとれる食材を多く使用します。</p>																				
6	もく 木	ごぼうピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 くきわかめのサラダ インド煮 すいか	とりにく ぎゅうにゅう ツナ くきわかめ ぶたにく さつまあげ うずらたまご	こめ バター あぶら さとう こま じゃがいも	マッシュルーム とうもろこし ごぼう パセリ レモン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース セロリー すいか	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.4 g	17	げつ 月	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう 牛乳 かぶのサラダ くるみシナモンロール	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ あぶら バター さとう こむぎこ くるみ バター	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト かぶ キャベツ きゅうり レモン	エネルギー 661 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.9 g	26	すい 水	ひ 冷やしうどん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ピーマンともやしのゴママヨ和え 豆乳抹茶ゼリーあんこのせ	あぶらあげ わかめ ごま ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ツナ とうにゅう あずき	うどん さとう こま てんぷらこ あぶら ごま	きゅうり わかめ にんじん ビーマン もやし	エネルギー 642 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.1 g
<p>給食室でひとつずつ手作りする、くるみ入りのシナモンロールです。</p>																				
7	きん 金	はん ご飯 ししゃものパリパリ揚げ なつあ 納豆和え ぶたにく や 豚肉と焼き豆腐の煮物 トマト	ぎゅうにゅう こもちししゃも なつあ かつおぶし のり ぶたにく とうふ	こめ はるまきのかわ こむぎこ あぶら しらたき さとう	こまつな にんじん しいたけ たまねぎ はくさい トマト	エネルギー 619 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g	18	か 火	はん ご飯・ひじきふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 かぶのツナ和え とうがんに 冬瓜汁 スイカ	ぎゅうにゅう ひじき しらす さば みそ ツナ とうふ	こめ さとう こま かたくりこ	しょうが きゅうり かぶ ねぎ ししいたけ たけのこ にんじん とうがん こまつな スイカ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.1 g	27	もく 木	チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 て 手づくりサラダ春巻き ゆでとうもろこし わかめスープ	なるとぶたにく ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ ベーコン とうふ	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも はるまきのかわ こむぎこ	しいたけ にんじん ねぎ ビーマン たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.1 g
<p>柏井小の2年生が、とうもろこしの皮むきをお手伝いしてくれる予定です☺♪</p>																				
10	げつ 月	きんぴらごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭のしょうが焼き こまつな 小松菜のマスタート和え とんじる 豚汁	ぶたにく ぎゅうにゅう さけ ツナ とうふ あぶらあげ みそ	こめ こんにやく あぶら ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが こまつな しめじ もやし だいこん ねぎ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.8 g	19	すい 水	ターメリックライス&チリコンカン ぎゅうにゅう 牛乳 コーンサラダ あじさいフルーツポンチ	だいず ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし みかん パイン バナナ おうとう レッドキャベツ レモン	エネルギー 703 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.5 g	28	きん 金	はん ご飯 みそ ホキの味噌マヨ焼き ゴマ酢和え すあ 肉じゃが トマト	ぎゅうにゅう ホキ みそ わかめ ぶたにく	こめ こめこ ごま さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも しらたき	キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ さやいんげん トマト	エネルギー 650 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.3 g
<p>ゼリーを加えると色がかわる「あじさいフルーツポンチ」です。</p>																				
11	か 火	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 まーぼーとうふ 麻婆豆腐 ナムル だいがくいも 大学芋	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ さつまいも みずあめ ごま	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ いら ほうれんそう もやし	エネルギー 702 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.4 g	20	もく 木	むぎ 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 なまあ みそ 生揚げの味噌炒め ひじきの中華和え さつまチップ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ひじき とりにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも	しょうが にんにく ねぎ ししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり	エネルギー 682 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.8 g							