



6月分 献立予定表



平成21年度

沼津市立大岡南小学校

＜給食回数21回＞

行事	日	曜	献立名	主食	体をつくるもと	熱や力のもと	体の調子を整えるもと	エネルギー 蛋白質	カルシウム 鉄
	1	月	あじのごまみそだれかけ かぼちゃとナッツのからあげ すましじる・ふりかけ	 牛乳	あじ、しろみそ とうふ かつおハカフリカ、牛乳	さとう、いりごま ナッツ、あぶら 精米	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ にんじん、ほうれんそう	675 28.9	321 2.7
	2	火	まめととりにくのみそいため キャベツとコーンのスープ チーズ	 牛乳	だいず、とりにく なまあげ、あかみそ ハム、チーズ 牛乳	あぶら、ごまあぶら ナッツ はるさめ 精米	にんにく、しょうが、ねぶか たけのこ、ピーマン、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん	705 28.8	352 2.2
	3	水	ドブラジニア ポテトとアスパラのソテー デザート	 牛乳	ぶたももにく ウインナー、いんげん ヨーグルト 牛乳	オイル、じゃがいも さとう、あぶら バター 精米	にんじん、たまねぎ、にんにく アスパラ、コーン	715 25.3	343 2.1
歯の衛生 週間～ 10日まで	4	木	とりにくとおまめのごはん かわはぎのアーモンドフライ わかめスープ・デザート	 牛乳	だいず、とりももにく かわはぎフライ わかめ、とうふ 牛乳	オイル、さとう いりごま、あぶら アーモンド 精米	にんじん、しめじ たまねぎ、はねぎ すりおろしりんご	680 26.7	323 2.4
	5	金	まぐろのケチャップあえ ちゅうかスープ デザート	 牛乳	まぐろ わかめ、とうふ うずらたまご、牛乳	じゃがいも、あぶら アーモンド、さとう ごまあぶら、小麦粉	にんじん、ピース、もやし たまねぎ、しいたけ、こまつな れいとうみかん	678 28.0	303 3.4
	8	月	わかめごはん いわしのにつけ やさしいため・かきたまじる	 牛乳	たきこみわかめ いわしのにつけ たまご、とうふ、牛乳	オイル でんぷん 精米	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、しいたけ こまつな	627 27.2	503 2.5
	9	火	タンタンめん こあじのからあげ こふきいも	 牛乳	ぶたひきにく、みそ こあじ 牛乳	オイル、でんぷん さとう、ごまあぶら じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、ねぶか たけのこ、しいたけ、もやし チンゲンサイ、にんじん	701 27.1	458 3.5
時の 記念日	10	水	エビとやさいのクリームに やさいソテー デザート	 牛乳	むきエビ、あさり ベーコン、いんげん ぎゅうにゅう 牛乳	じゃがいも、バター あぶら 小麦粉	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、ほうれんそう キャベツ、エリンギ、こまつな	668 26.7	385 6.2
入梅	11	木	みなみっ子（お弁当をお願いします）						
14(日) 父の日	12	金	ポトフ コーンサラダ あずきのあまに	 牛乳	ウインナー、ベーコン ひじきいりとりつくね たまご、とうふ、牛乳	じゃがいも、オイル ごま、さとう あずき 小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、だいこん、セロリー コーンキャベツ、きゅうり	692 24.6	345 3.1
ふるさと 給食週間 ↓	15	月	ちゅうかどん だいずとこざかなのあげに	 牛乳	ぶたももにく、いか エビ、うずらたまご だいず 牛乳	オイル、でんぷん じゃがいも、さとう アーモンド 精米	にんじん、たまねぎ たけのこ、しいたけ、キャベツ もやし	711 29.8	388 2.9
	16	火	にじますのあんかけ くきわかめのいためもの ニラとたまごのスープ	 牛乳	にじます くきわかめ たまご、とうふ 牛乳	あぶら、さとう、ごま でんぷん 精米	キャベツ、こまつな ニラ、たまねぎ、にんじん しめじ	634 23.5	344 2.4
	17	水	ミートグラタン ポイルドサラダ デザート	 牛乳	ぶたひきにく ひよこまめ、チーズ きびなごフライ、牛乳	じゃがいも、オイル さとう、アーモンド 小麦粉	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、キャベツ、コーン きゅうり、グレープゼリー	665 26.3	396 4.2
	18	木	あさりとトマトのピラフ ひじきいりレバーつくね ほうれんそうのスープ	 牛乳	ウインナー、あさり ひじきいりとりつくね たまご、とうふ、牛乳	バター あぶら、さとう でんぷん 精米	たまねぎ、コーン、ピーマン にんじん、コーン ほうれんそう、たまねぎ	683 25.1	340 6.3
↑ ふるさと 給食週間	19	金	にくじゃが いわしのいそべあげ からしあえ	 牛乳	ぎゅうももにく いわしのいそべあげ 牛乳	じゃがいも、さとう あぶら 精米	にんじん、たまねぎ、しらたき ピース コマツナ、キャベツ	665 23.7	350 3.0
21(日) 夏至	22	月	あじのチーズフライ かいそうサラダ ミネストローネスープ	 牛乳	あじのチーズフライ かいそう、ベーコン いんげんまめ 牛乳	あぶら、オイル さとう、ジャム じゃがいも、小麦粉	キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん セロリー、にんにく、トマト	680 27.9	406 2.8
	23	火	おやこどん とうふとわかめのみそしる アーモンド&こざかな	 牛乳	とりももにく、たまご とうふ、わかめ、みそ こざかな 牛乳	さとう、あぶら じゃがいも アーモンド 精米	しいたけ、たけのこ、にんじん たまねぎ、ピース	694 27.7	365 2.6
	24	水	ホイコーロー はるさめスープ デザート	 牛乳	ぶたももにく、みそ うずらたまご、なると とうふ、チーズ、牛乳	オイル、さとう でんぷん、ナッツ はるさめ 精米	にんにく、しょうが、にんじん ピーマン、キャベツ たまねぎ、もやし、こまつな	668 25.1	389 1.9
	25	木	カレーソース チーズオムレツ ラタトゥイユ	 牛乳	ぶたももにく チーズオムレツ ベーコン 牛乳	じゃがいも、オイル あぶら 小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、なす、トマトかん ピーマン(あお・き・あか)	693 27.1	344 2.3
	26	金	あげパン カレーポトフ ヨーグルトサラダ	 牛乳	ぎゅうももにく ヨーグルト 牛乳	あぶら、さとう じゃがいも オイル 小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、だいこん、セロリー みかん、パイン、もも	643 23.2	340 2.5
	29	月	しおざけ じゃがいものあまからに とうふとえのきのみそしる	 牛乳	しおざけ とうふ、わかめ みそ 牛乳	じゃがいも さんおんとう じゃがいも 精米	たまねぎ、えのきだけ こまつな	643 26.5	295 2.2
	30	金	なすいりマーボー きびなごフライ はるさめサラダ	 牛乳	ぶたひきにく あかみそ、とうふ きびなごフライ、牛乳	ごまあぶら、さとう でんぷん、あぶら はるさめ 精米	にんじん、ねぶか、しいたけ しょうが、にんにく、なす ピーマン、キャベツ、きゅうり	662 25.0	326 2.1