

6月予定献立表

柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初g- Kcal	たんぱく g	しつ g	しょくえん そうとう りょう
		おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのものとなる					
2 (月)	O	はん わかめご飯 しおや ほっけの塩焼き からあ 辛し和え ぐ 鳥たくさんみそ汁 れいとう 冷凍みかん こまめ きな粉豆	ぎゅうにゅう／ わかめ ほっけ みそ 油揚げ 鶏肉 冷凍みかん 大豆 きな粉	小松菜 人參 もやし 人參 ごぼう 生姜 大根 長葱 冷凍みかん	米 麦 ごま きび砂糖 じゃが芋 サラダ油 砂糖	589	27.1	16.5	2.37
3 (火)	O	はん ポークカレーライス【ご飯】 【ルウ】 あおたひす ひじきと言大豆のサラダ みしょうがん 美生柏 だいすこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 豚肉 青大豆 ひじき 美生柏 大豆 煮干し	人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 トマト缶 人參 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋 サラダ油 きび砂糖 ごま油 サラダ油 マカロニ きび砂糖 オリーブ油	660	25.0	20.9	1.99
4 (水)	O	はいが 胚芽パン こや メルルーサのパン粉焼き コーンサラダ ABCスープ メロン	ぎゅうにゅう／ メルルーサ レンズ豆 いんげん豆 ベーコン	バセリ 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 トマト缶 人參 玉葱 にんにく マッシュルーム メロン	胚芽パン(乳使用) パン粉 サラダ油 サラダ油 マカロニ きび砂糖 オリーブ油	592	30.6	20.9	2.71
5 (木)	O	はん スパゲティナポリタン せんき やさい 手切り野菜のスープ てづくり 手作りチョコチップスコーン	ぎゅうにゅう／ 豚肉 ベーコン 牛乳	人参 ピーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム 人参 キャベツ セロリー 玉葱	スパゲティ サラダ油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター チョコレート	613	22.4	22.2	2.70
6 (金)	O	はん 一飯 たら 鰯のねぎだれがけ きりほししたいこんぶに 切干大根の旨煮 どうふ 豆腐のみそ汁 れいとう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう／ 鰯 油揚げ 鶏肉 みそ 豆腐 わかめ 冷凍みかん	長葱 人参 さやいんげん 切干し大根 干し椎茸 キャベツ 玉葱 長葱 えのきたけ 冷凍みかん	米 麦 米粉 でん粉 きび砂糖 大豆油 きび砂糖 サラダ油	609	27.1	15.9	2.20
9 (月)	O	はん ご飯 とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ いそか 磯香あえ どうふ じゃがいもと豆腐のみそ汁 だいすこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 のり 油揚げ みそ 豆腐 わかめ 大豆 煮干し	生姜 にんにく 人参 キャベツ もやし 小松菜 玉葱	米 麦 米粉 でん粉 大豆油 きび砂糖 じゃが芋	594	29.7	17.5	1.94
10 (火)	O	なめし 豆飯 さけ こうみ 鮭の香味焼き はるさめ 春雨サラダ たまご 卵入りコーンスープ ひとつくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう／ 鮭 人參 きゅうり 豆腐 卵	菜めしの素 にんにく 人参 きゅうり もやし 人参 バセリ たけのこ 玉葱 コーン缶 クリームコーン缶	米 麦 ごま ごま油 春雨 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉 ゼリー(ぶどう果汁)	591	28.0	16.0	2.31
11 (水)	O	コッペパン チリコンカン ドレッシングサラダ メロン こさかな 小魚	ぎゅうにゅう／ 大豆 レンズ豆 豆乳 豚肉	トマト缶 人參 人參 グリンピース 玉葱 玉葱 にんにく 人参 きゅうり レモン果汁	コッペパン(乳使用) 米粉 じゃが芋 サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油	619	27.3	19.7	2.45
12 (木)	O	はん 一飯 さば 鰯のみそ煮 すあ ちやしのポン酢和え じる かきたま汁 れいとう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう／ みそ 鮭 豆腐 卵	生姜 長葱 小松菜 人參 キャベツ もやし レモン果汁 人參 ほうれん草 玉葱 長葱	米 麦 きび砂糖 きび砂糖 ごま油 サラダ油 でん粉	638	28.8	20.2	2.62
13 (金)	O	はん ご飯 いわし かばや 鰯の清焼き あ かぶのコロコロ和え どうふ わかめと豆腐のみそ汁 みょうがん かんきつくだもの 美生柏(柏橘果物) だいす いり大豆	ぎゅうにゅう／ 鰯 かぶ(葉) 人參 かぶ きゅうり 玉葱 コーン缶 みそ 豆腐 わかめ 美生柏 大豆	生姜 かぶ(葉) 人參 かぶ きゅうり 玉葱 コーン缶 小松菜 玉葱 美生柏	米 麦 米粉 でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油 サラダ油	601	23.6	20.5	2.10

1年生保護者給食試食会

県民の日献立
千葉県や柏市で取れた食材をたくさん使用します

6月予定献立表

柏市立田中小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I群	たんぱく質	しつ	しょくえんそとうりょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもととなる	Kcal	g	g	g
16 (月)	○	ぶた どんはん 豚キムチ丼【ご飯】 【貝】 たまごい うずら卵入りわかめスープ ヨーグルト いそごかなだいす 磨小魚大豆	ぎゅうにゅう/ みそ 豚肉 わかめ うずら卵 ヨーグルト 大豆 青のり 煮干し	にら 人参 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく キムチ もやし 小松菜 人參 長葱 もやし	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 サラダ油	603	26.1	19.6	2.28
17 (火)	○	タンメン【麺】 【スープ】 じゃが芋のみぞドレサラダ チーズ蒸しパン	ぎゅうにゅう/ 豚肉 みそ 豆乳 牛乳 チーズ	にら 人参 キャベツ 生姜 にんにく 長葱 もやし 人参 きゅうり 玉葱 コーン缶	中華麺 ごま サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 蒸しパンミックス 砂糖 バター	596	22.4	18.9	2.40
18 (水)	○	コッペパン パークピーンズ わかめとコーンのサラダ れいとう 冷凍パイント	ぎゅうにゅう/ 大豆 ベーコン 豚肉 チーズ わかめ	トマト缶 人參 トマトピューレ グリンピース 玉葱 にんにく 人参 キャベツ 玉葱 コーン缶	コッペパン(乳使用) じゃが芋 きび砂糖 生クリーム サラダ油 きび砂糖 サラダ油	590	25.3	22.0	2.52
19 (木)	○	まほーどうふはんはん 麻婆豆腐ご飯【ご飯】 【貝】 はるさめ 春雨スープ あじさいポンチ	ぎゅうにゅう/ 大豆 みそ 豆腐 豚肉 ハム	にら 人参 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸 チンゲン菜 人參 玉葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油 春雨 砂糖 カクテルゼリー(りんご果汁、もも果汁)	637	25.3	16.0	2.50
20 (金)	○	はん二飯 てつく手作りぶりかけ あじからあ鱈の唐揚げ にく肉じゃが なすのみそ汁	ぎゅうにゅう/ のり かつお節 小魚ちりめん 鰯 青大豆 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	生姜 にんにく 人参 たけのこ 玉葱 干し椎茸 玉葱 なす 長葱	米 麦 きび砂糖 ごま 米粉 でん粉 大豆油 じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油	623	30.2	18.4	2.18
23 (月)	○	はん ハヤシライス【ご飯】 【ルウ】 だいす 大豆サラダ かわちはんかん かわちはんかん 河内晩柑(河内晩柑) こさかな 小魚	ぎゅうにゅう/ 豆乳 豚肉 ベーコン 大豆	トマト缶 人參 トマトピューレ グリンピース 生姜 玉葱 人参 キャベツ きゅうり	米 麦 米粉 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 きび砂糖 ごま油 サラダ油	595	22.2	17.9	2.08
24 (火)	○	はん ご飯 しおこうじや メルルーサのカレー塩麹焼き いも きんひらに じゃが芋の金平煮 とんじる 豚汁 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう/ メルルーサ みそ 豆腐 豚肉	にんにく 人参 さやいんげん ごぼう れんこん 人参 ごぼう 大根 長葱	米 麦 オリーブ油 じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 ごま サラダ油 じゃが芋 こんにゃく サラダ油 アセロラゼリー(りんご果汁)	593	25.7	13.5	2.26
25 (水)	○	はいが はん 杯芽パン とりにく や 鶏肉のマーマレード焼き やさい 野菜サラダ たまごい うずら卵入りじゃがいもスープ れいとう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 うずら卵	生姜 にんにく オレンジマーマレード 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 小松菜 人參 キャベツ えのきだけ 冷凍みかん	胚芽パン(乳使用) サラダ油 じゃが芋 サラダ油 アセロラゼリー(りんご果汁)	603	28.2	23.7	2.74
26 (木)	○	うめはん 梅ご飯 からあ ししゃもののり唐揚げ ちくばんに 築前煮 しる キャベツのみそ汁 たいざ いり大豆	ぎゅうにゅう/ 青のり ししゃも 鶏肉 油揚げ みそ わかめ 大豆	梅干し 人参 さやいんげん ごぼう たけのこ キャベツ 玉葱 長葱 えのきだけ	米 麦 ごま 米粉 でん粉 大豆油 里芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 砂糖	593	24.7	20.6	2.23
27 (金)	○	じゃーじゃーめん【麺】 【貝】 ワンタンスープ しらたま フルーツ白玉 こめ きな粉豆 めん	ぎゅうにゅう/ 大豆 みそ 豚肉 みそ 鶏肉	人参 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸 小松菜 人參 生姜 長葱 もやし	中華麺 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油 ワンタンの皮 白玉餅 砂糖 砂糖	627	26.0	17.1	2.62
30 (月)	○	ちゃんはん キハチ炒飯 てづくはるま 手作り春巻き ごもく 五目スープ だいす いり大豆	ぎゅうにゅう/ 豚肉 豆腐 ハム 大豆	にら 生姜 にんにく 長葱 キムチ 人参 生姜 たけのこ もやし 干し椎茸 チンゲン菜 人參 玉葱	米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油 小麦粉 春巻きの皮 春雨 きび砂糖 ごま油 大豆油 サラダ油	600	22.8	18.3	2.66

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g(摂取I群の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

※ハム・ベーコン・ソーセージ・フランクフルトは、豚肉使用、卵・乳不使用のものを使用しています。

平均栄養量	608	26.1	18.9	2.37
-------	-----	------	------	------