

6月 学校給食献立表



6月は、**食育月間**です！

函館市立駒場小学校

函館市の学校給食は、函館市食育推進事業【ベジプラ！ 楽うまレシピ】のメニューを積極的に取り入れています。今月は、食育月間です。【ベジプラ！ 楽うまレシピ】のメニューを取り入れた1週間があります。お楽しみに！！

日 ／ 曜	献立名		おもな材料		
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの
1 ／ 月	 <h2 style="text-align: center;">ふりかえきゅうぎょうび</h2> 				
2 ／ 火	ミルクパン	牛乳	牛乳 たまご スキムミルク れんにゅう		こむぎこ さとう マーガリン
	じゃがいものトマトスープ		牛乳 ウィンナーソーセージ	トマト トマトジュース たまねぎ きゃべつ にんじん パセリ にんにく	じゃがいも こめあぶら
	てりやきチキン			とりにく	しょうが さとう こめあぶら
	きゃべつのペペロンふうソテー		ハム	きゃべつ にんにく	こめあぶら
エネルギー(523kcal)たんぱく質(25.8g)脂質(20.0g)食塩相当量(2.7g)					
3 ／ 水	ごはん	牛乳	牛乳		せいはいくまい
	マーボー豆腐		とうふ ぶたにく とりにく あかみそ	ながねぎ ピーマン しょうが にんにく	さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら ラー油
	きゅうりとにんじんのピリからいため			きゅうり にんじん	しろごま ごまあぶら ラー油
	りんご			りんご	
エネルギー(641kcal)たんぱく質(27.5g)脂質(21.8g)食塩相当量(2.3g)					
4 ／ 木	コッペパン	牛乳	たまご スキムミルク 牛乳		こむぎこ さとう バター
	はるさめのスープ		とりにく なた	はるさめ にんじん はくさい ながねぎ	
	メンチカツ		ぶたにく 大豆製品	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん なたねあぶら さとう だいずあぶら
	ミニトマト			ミニトマト	
	ブルーベリージャム			ブルーベリー	さとう みずあめ
エネルギー(576kcal)たんぱく質(22.3g)脂質(19.7g)食塩相当量(2.5g)					
5 ／ 金	ごはん	牛乳	牛乳		せいはいくまい
	ごじる		だいず あぶらあげ しろみそ	だいこん にんじん ながねぎ	じゃがいも
	いかザンギ		アメリカオアカイカ	しょうが にんにく	でんぶん だいずあぶら
	かぶのあさづけ			かぶ きゃべつ	
エネルギー(584kcal)たんぱく質(23.7g)脂質(16.2g)食塩相当量(2.1g)					

日 ／ 曜	献立名		おもな材料		
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの
8 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		せいはいくまい
	ぶたにくとはくさいのピリからじる		ぶたにく とうふ しろみそ	つきこんにゃく はくさい にんじん いら ながねぎ	
	あげごぼうとだいずのあまからに		だいず	ごぼう	でんぶん だいずあぶら さとう しろごま
	りんご			りんご	
エネルギー(576kcal)たんぱく質(21.1g)脂質(16.8g)食塩相当量(1.8g)					
9 ／ 火	コッペパン	牛乳	たまご スキムミルク 牛乳		こむぎこ さとう バター
	コーンポタージュ		牛乳 スキムミルク クリーム	とうもろこし たまねぎ	こむぎこ バター こめあぶら さとう
	とりにくとやさいのケチャップソテー			とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが トマト
	バナナ			バナナ りんごかじゅう	でんぶん だいずあぶら こめあぶら
エネルギー(662kcal)たんぱく質(23.8g)脂質(24.5g)食塩相当量(2.2g)					
10 ／ 水	<h2 style="text-align: center;">かいこうきねんび</h2> 				
11 ／ 木	(パンなし)	牛乳	牛乳		
	わふうスパゲッティ		ベーコン	にんじん たまねぎ きゃべつ えのきだけ しめじ ピーマン	スパゲッティ バター
	チキンのハーブフライ			とりにく	にんにく
	ヨーグルト		スキムミルク 乳製品 ゼラチン かんてん		さとう
エネルギー(573kcal)たんぱく質(26.7g)脂質(19.9g)食塩相当量(2.4g)					
12 ／ 金	ごはん	牛乳	牛乳		せいはいくまい
	よしのじる		いわし とうふ	しいたけ こまつな しょうが たまねぎ	でんぶん さとう
	ししゃもフライ			カラフトシヤモ	パンこ こむぎこ だいずあぶら
	ごもくきんぴら		さつまあげ(ひじき)	にんじん ごぼう つきこんにゃく	こめあぶら さとう
エネルギー(570kcal)たんぱく質(19.8g)脂質(17.8g)食塩相当量(2.1g)					
15 ／ 月	げんりようごはん	牛乳	牛乳		せいはいくまい
	カレーうどん		とりにく あぶらあげ	たまねぎ ながねぎ にんじん しいたけ	うどん でんぶん こむぎこ
	スタミナなっとう		とりにく なっとう	ながねぎ にんにく	ごまあぶら さとう
	【ベジプラ】キャベコンもりもり		こんぶ ゼラチン	きゃべつ にんじん	バター
エネルギー(655kcal)たんぱく質(23.6g)脂質(18.9g)食塩相当量(2.4g)					

ベジプラ！ 楽うまレシピ ウイーク