

6月分学校給食献立表(小学校)

Table with columns for dates (3日 to 19日), food items, and nutritional values. Includes a legend for food colors (yellow, red, green) and a note about the '献立名' (Menu Name) and '献立' (Menu) regarding steam convection oven use and ingredient changes.

日曜日	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	○ごはん ○牛乳 ○凍り豆腐の甘酢あん ○しめじのみそ汁 ○ゆかりふりかけ	○減量パン ○牛乳 ○ソーススパゲッティ ★焼き野菜	○ごはん ○牛乳 ○ホイコーロ肉鍋 ○わかめスープ	○パン ○牛乳 ★かぼちゃのチーズ焼き ○将棋駒のパスタスープ ○いちごジャム	○ごはん ○牛乳 ★さんが焼き(魚) ○切干し大根の煮物 ○じゃがいものみそ汁	○麦ごはん ○牛乳 ○プルコギ ○卵スープ(除)	○パン ○牛乳 ○インド風煮 ★くきわかめサラダ (イタリアンドレッシング付)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	米 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 米 5・6年生 95 ■ 水 米の1.4倍 凍り豆腐(角切) 7 ● かたくり粉 5 ■ なたね油(あげ油) 4.2 ■ 豚肉 20 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ たけのこ水煮(短冊) 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ (冷)むぎ枝豆 5 ▲ 塩 0.3 酢 1.5 さとう 3 ■ こい口しょうゆ 4 けずりぶし 0.3 だし昆布 0.2 水 25 たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ しめじ(バラ) 7 ▲ ささがきごぼう 10 ▲ 青ねぎ 5 ▲ 赤みそ 7 ● 白みそ 4 ● けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110 ゆかりふりかけ(1.7g) 1袋 ▲	スパゲッティ(1/2カット) 35 ■ 塩水の0.5% 0.5% ■ 豚肉 20 ● キャベツ 40 ▲ たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.5 ■ ウスターソース 3 トンカツソース 12 トマトケチャップ 3 塩 0.1 こしょう 0.03 粉かつお 0.2 ● あおさ粉 0.2 ● フランクソーセージ 15 ● じゃがいも 25 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 5 ▲ (冷)粒コーン 10 ▲ オリーブ油 0.2 ■ 塩 0.5 こしょう 0.01	米 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 米 5・6年生 95 ■ 水 米の1.4倍 豚肉 25 ● 青ねぎ 3 ▲ にんにく 0.1 ▲ こしょう 0.03 キャベツ 40 ▲ ピーマン 5 ▲ 赤ピーマン 5 ▲ (冷)絹厚あげ 40 ● サラダ油 0.3 ■ テンメンジャン 4 トーバンジャン 0.2 酒 1 こい口しょうゆ 2.5 さとう 1 ■ かたくり粉 0.7 ■ 鶏肉(もも) 15 ● わかめ(干) 0.4 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ いたけ(干・カット) 0.5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.02 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水(いたけの戻し汁も) 110	ショルダーベーコン(スライス) 10 ● (冷)かぼちゃ(1.5cmカット) 45 ▲ たまねぎ 15 ▲ 塩 0.2 こしょう 0.02 パセリ 0.3 ▲ ピザ用チーズ 10 ● 紙カップ(150ml) 1枚 豚肉 10 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ トマトピューレ 10 ▲ トマトケチャップ 8 将棋駒パスタ 7 ■ パセリ 0.3 ▲ 塩 0.7 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 0.3 ポークブイオン 3 水 120 いちごジャム(15g) 1袋 ■	米 1・2年生 75 ■ 米 3・4年生 85 ■ 米 5・6年生 95 ■ 水 米の1.4倍 さんが焼き(50g) 1切 ● クッキングシート (冷)油あげ(きざみ) 3 ● 切干し大根 4 ● にんじん 8 ▲ しいたけ(干) 0.2 ▲ さとう 0.8 ■ みりん 0.5 こい口しょうゆ 2 けずりぶし 0.3 だし昆布 0.2 水(いたけの戻し汁も) 15~30 たまねぎ 20 ▲ にんじん 7 ▲ じゃがいも 15 ■ えのきたけ 7 ▲ 青ねぎ 5 ▲ 赤みそ 7 ● 白みそ 4 ● けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110	米 1・2年生 60 ■ 米 3・4年生 70 ■ 米 5・6年生 80 ■ 米粒麦 20% 20% ■ 米の1.45倍 牛肉 40 ● にんにく 0.1 ▲ 土しょうが 0.1 ▲ たまねぎ 10 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ 緑豆たもやし 35 ▲ にら 5 ▲ さとう 2.3 こい口しょうゆ 4.6 酒 2.3 みりん 4.6 赤みそ 1.7 ● ごま油 0.3 ■ 白ごま 0.5 ■ たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ 青ねぎ 3 ▲ <卵> 20 ● うす口しょうゆ 2 塩 0.5 こしょう 0.01 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110 かたくり粉 0.6 ■	豚肉(もも角切) 40 ● 土しょうが 0.3 ▲ 酒 1 かたくり粉 5 ■ なたね油(あげ油) 4 ■ 鶏レバー(そぼろ) 3 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 20 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃがいも(マークイン) 50 ■ 塩 0.8 こしょう 0.03 カレー粉 0.4 トマトケチャップ 4 ウスターソース 3 トンカツソース 0.6 こい口しょうゆ 0.3 さとう 1 ■ チャツネ 0.6 上新粉 3 ■ 水 12 ポークブイオン 3 水 48 まぐろ油漬 10 ● キャベツ 40 ▲ (冷)粒コーン 10 ▲ (冷)くきわかめ(細) 3 ● イタリアンドレッシング(8ml) 1袋 ■
エネルギー	625kcal	581kcal	581kcal	577kcal	633kcal	579kcal	639kcal
たんぱく質	24.0 g	23.5 g	26.7 g	22.4 g	25.9 g	25.0 g	27.0 g
脂質	18.2 g	17.5 g	16.6 g	17.2 g	17.5 g	16.2 g	22.5 g
食塩相当量	2.9 g	2.2 g	1.5 g	2.9 g	2.2 g	1.8 g	2.9 g