

6月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和6年5月30日(木)
校長 寺井 俊敬
栄養教諭 町田 歩乃香

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	チンジャオロース丼 レタスのスープ 小玉すいか 牛乳	豚肩肉 絹ごし豆腐	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 上白糖	サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン	生姜 にんにく 玉葱 たけのこ水煮 レタス 小玉すいか	575 kcal 20.3 g 17.0 g 2.0 g	18火	ガーリックライス メルルーサの香草パン粉焼き 大根サラダ たまごスープ 牛乳	メルルーサ たまご ベーコン	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 パン粉 上白糖 でんぷん	オリーブ油 サラダ油	パセリ粉 にんじん パセリ	にんにく 玉葱 だいこん きゅうり	550 kcal 24.7 g 16.3 g 2.3 g
4火	★かみかみメニュー★ ご飯 豆あじのカレー揚げ じゃこサラダ 豚汁 牛乳	豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	豆あじ ちりめんじゃこ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 米粉 でんぷん じゃがいも こんにゃく	揚げ油 ごま油 サラダ油	にんじん	きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ 生姜	624 kcal 28.4 g 19.7 g 1.7 g	19水	輝うどん 青のりビーンズポテト キャロットかん 牛乳	豚肩肉 油揚げ 大豆	青のり 粉寒天 牛乳(飲用)	うどん 上白糖 でんぷん じゃがいも	白すりごま 揚げ油	小松菜 にんじん	玉葱 ねぎ えのきたけ みかん果汁	568 kcal 26.0 g 17.7 g 1.6 g
5水	★かみかみメニュー★ キムチチャーハン いかのねぎみそ焼き チンゲン菜のスープ サワーかん 牛乳	豚肩肉 いか 白みそ 鶏むね肉 うずら卵水煮	粉寒天 乳酸菌飲料 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 はるさめ でんぷん	サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲン菜	キムチ漬け ねぎ 生姜 にんにく たけのこ水煮 干椎茸	597 kcal 28.3 g 16.7 g 2.3 g	20木	★地場産メニュー★ ニンニクパン クリームシチュー ビーンズサラダ 牛乳	鶏モモ肉 青大豆 大豆	牛乳(調理用) 生クリーム 牛乳(飲用)	にんじん食パン じゃがいも 薄力粉 上白糖	サラダ油 有塩バター	にんじん パセリ	玉葱 きゅうり キャベツ	560 kcal 22.5 g 25.1 g 2.0 g
6木	★かみかみメニュー★ ツナピザトースト ごぼうサラダ ABCスープ 牛乳	ツナ水煮 豚モモ肉	ピザチーズ 牛乳(飲用)	食パン じゃがいも ABCパスタ	サラダ油 白すりごま ごま油	パセリ トマトピューレ にんじん	玉葱 マッシュルーム水煮 ごぼう きゅうり キャベツ	570 kcal 25.8 g 25.8 g 2.6 g	21金	★沖縄メニュー★ シシジューシー ゴーヤチャンプルー もずくの味噌汁 石垣島パイン 牛乳	豚肩肉 豚モモ肉 木綿豆腐 おなか割り 油揚げ 白みそ 赤みそ	刻み昆布 もずく 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖	サラダ油 白いりごま ごま油	にんじん にら 小松菜	生姜 ごぼう にがうり もやし 玉葱 えのきたけ パインアップル	614 kcal 28.8 g 21.8 g 2.3 g
7金	★かみかみメニュー★ ご飯・手作りひじきふりかけ たまご焼き 大豆と芋のじゃこがらめ 五目味噌汁 牛乳	糸削り たまご 大豆 油揚げ 赤みそ 白みそ	干ひじき ちりめんじゃこ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 三温糖 上白糖 さつまいも でんぷん	白いりごま サラダ油 揚げ油	にんじん 小松菜	ねぎ もやし	677 kcal 27.2 g 22.5 g 1.6 g	24月	担々麺 華風漬け フルーツヨーグルト 牛乳	豚ひき肉 赤みそ	プレーンヨーグルト 牛乳(飲用)	蒸し中華めん 上白糖 でんぷん 三温糖	ごま油 サラダ油 練りごま	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ 干椎茸 きゅうり だいこん みかん缶 黄桃缶 パイン缶	564 kcal 22.9 g 22.9 g 2.0 g
10月	★入梅メニュー★ 梅じゃこご飯 肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁 あじさいゼリー 牛乳	豚肩肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ 生わかめ 粉寒天 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	白いりごま サラダ油	にんじん さやいんげん	梅干し 玉葱 ねぎ ぶどうジュース	611 kcal 23.3 g 15.6 g 2.2 g	25火	ご飯 きびなごの唐揚げ 和風あえ にらたま汁 牛乳	ツナ水煮 絹ごし豆腐 たまご 白みそ 赤みそ	きびなご 生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 米粉	揚げ油	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし ねぎ	559 kcal 26.2 g 18.1 g 1.9 g
11火	いわしの蒲焼き丼 根菜汁 冷凍みかん 牛乳	いわし	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 上白糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	にんじん こまつな	生姜 だいこん ごぼう 冷凍みかん	647 kcal 23.5 g 18.2 g 2.0 g	26水	ドライカレー きのこサラダ メロン 牛乳	豚モモ肉 大豆	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 米粉	サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン トマトピューレ	玉葱 にんにく 生姜 生椎茸 えのきたけ しめじ キャベツ メロン	582 kcal 22.2 g 16.3 g 1.7 g
12水	きなこトースト 鶏肉のトマト煮 ツナサラダ 牛乳	きなこ 鶏モモ肉 ツナ水煮	牛乳(飲用)	無塩食パン はちみつ じゃがいも 米粉 上白糖	有塩バター サラダ油	にんじん トマトピューレ ホールトマト	生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 きゅうり キャベツ	606 kcal 26.3 g 27.6 g 2.3 g	27木	シーフードピラフ マセドアンサラダ ミネストローネ 牛乳	いか 冷凍むきえび 冷凍ほたて貝柱 ほたて水煮 豚モモ肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 上白糖 シェールマカロニ	有塩バター サラダ油	にんじん ホールトマト パセリ	玉葱 冷凍グリーンピース きゅうり 冷凍ホールのトマト	562 kcal 26.2 g 14.4 g 2.3 g
13木	ご飯 さばのにんにく焼き ごまあえ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 牛乳	さば 白みそ 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 じゃがいも	ごま油 白すりごま	小松菜 にんじん	にんにく キャベツ もやし 玉葱 えのきたけ	595 kcal 27.4 g 19.3 g 1.9 g	28金	ごまご飯 八珍豆腐 ゆでとうもろこし 中華スープ 牛乳	木綿豆腐 豚肩肉 冷凍むきえび いか 鶏モモ肉 うずら卵水煮	牛乳(飲用)	精白米 上白糖 でんぷん	白いりごま サラダ油	にんじん チンゲン菜	にんにく 生姜 たけのこ水煮 玉葱 干椎茸 とうもろこし えのきたけ ねぎ	639 kcal 29.8 g 19.1 g 2.0 g
14金	スパゲティカレーミートソース ダイコンサラダ ピーチかん 牛乳	豚モモ肉 大豆	粉チーズ 粉寒天 牛乳(飲用)	スパゲティ 上白糖 米粉	サラダ油	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく 玉葱 エリンギ セロリ だいこん きゅうり 冷凍ホールのトマト 桃ジュース 白桃缶	629 kcal 24.9 g 17.5 g 2.2 g	* 給食費の引き落としについて *								
17月	ご飯 肉豆腐 さつまい さくらんぼ 牛乳	豚モモ肉 木綿豆腐 鶏モモ肉 赤みそ 白みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 さつまいも	サラダ油	にんじん 小松菜	玉葱 しめじ ねぎ にんにく 生姜 ごぼう だいこん さくらんぼ	633 kcal 28.5 g 17.8 g 1.9 g	引き落とし日 6月17日(月)								
金額									1・2年生 4,850円 3・4年生 5,100円 5・6年生 5,400円								
口座の残高を確認し、未納のないようお願いいたします。																	

※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。

給食費の引き落としについて

引き落とし日 6月17日(月)

金額 1・2年生 4,850円 3・4年生 5,100円 5・6年生 5,400円

口座の残高を確認し、未納のないようお願いいたします。

