

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標		た は し 食べものとしょうぶな歯について知ろう				
日	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー kcal たんぱく質g しじつg 食塩g
			ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
1	月	とりめし ぎゅうにゅう どさんこじる	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ むぎ ごま じゃがいも バター	にんじん ごぼう だいこん しめじ もやし ながねぎ しょうが にんにく ホールコーン	633 27.2 22.0 2.4
2	火	スパゲッティツナトマトソース ぎゅうにゅう コルカノン	ツナ ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲッティ ごま あぶら さとう じゃがいも	トマト にんじん たまねぎ にんにく セロリ パセリ キャベツ	586 24.8 20.8 2.1
3	水	はこねランチ カレーピラフ ぎゅうにゅう ワカサギのマリネ やさいスープ	とりにく ワカサギ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ホールコーン パセリ	574 23.7 21.3 2.2
4	木	まるパン ぎゅうにゅう チキンカツ キャベツのソテー じゃがいもとコーンのスープ	とりにく たまご ぎゅうにゅう	まるパン こむぎこ あぶら じゃがいも でんぷん	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	563 28.8 20.2 2.5
5	金	ビビンバ ぎゅうにゅう ぶどうまめ たまごスープ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう だいず	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぷん	にんにく にんじん もやし ながねぎ たまねぎ ほうれんそう	624 27.0 21.2 1.7
8	月	さんしょくそぼろごはん ぎゅうにゅう ごもくきんぴら キャベツのみそしる	とりにく たまご ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ	こめ むぎ さとう ごま こんにやく	しょうが にんじん ほうれんそう ごぼう キャベツ ほししいたけ はねぎ	588 25.9 17.2 2.4
9	火	ジャージャーめん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ あおりんごゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	ちゅうかむしめん あぶら さとう でんぷん あおりんごゼリー	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ながねぎ もやし はねぎ ほししいたけ	576 27.3 22.0 1.7
10	水	はこねランチ ごはん ぎゅうにゅう ひじきのもの とりのからあげうめ~ソース とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき とうふ みそ あぶらあげ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	うめぼし にんじん ほししいたけ ほうれんそう えのき	618 27.5 19.9 2.3
11	木	スイートコッペパン ぎゅうにゅう とりにくのポトフ コロコロソテー	とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう ひよこまめ	スイートコッペパン じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ ホールコーン	563 26.0 20.9 2.3
12	金	きりぼしだいこんとツナのまぜご はん ぎゅうにゅう ちくわのりよくちゃあげ せんべいじる	ツナ ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく	こめ むぎ こむぎこ あぶら かわらせんべい	きりぼしだいこん にんじん しょうが りよくちゃ ごぼう だいこん しめじ ながねぎ	609 23.6 20.0 2.2
15	月	タコライス ぎゅうにゅう はるさめスープ	ぶたにく とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ はねぎ チンゲンサイ	619 25.8 19.3 1.9

日	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー kcal たんぱく質g しじつg 食塩g
			ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
16	火	にくうどん ぎゅうにゅう だいでずとじゃこのカリカリあげ	ぶたにく かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう だいでずしらすぼし	うどん でんぶん さとう あぶら	にんじん たまねぎ はくさい こまつな ながねぎ しめじ	583 29.4 22.6 2.3
17	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーふうみやき やさいのごまいため さつまじる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ	こめ むぎ さつまいも こんにやく	しょうが にんじん キャベツ もやし だいこん ごぼう ながねぎ	629 28.3 20.9 1.9
18	木	ぶどうパン ぎゅうにゅう ミートグラタン レジェンヌスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ひよこまめ こなチーズ	ぶどうパン マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	615 28.9 21.3 2.5
19	金	ごはん ぎゅうにゅう てつカルミートローフ やさいのカレーソテー オニオンスープ	ぎゅうにゅう ひじき こうやどうふ ぶたにく とりにく たまご	こめ むぎ あぶら パンこ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ホールコーン	614 25.4 18.3 1.7
22	月	はつがげんまいいりごはん ぎゅうにゅう ぶたのかくに やさいのにびたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ はつがげんまい さとう あぶら じゃがいも	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	611 25.5 20.8 1.9
23	火	サンマーメン ぎゅうにゅう こくとうむしばん ミックスフルーツ	ぶたにく なると ぎゅうにゅう	ちゅうかむしめん あぶら こむぎこ くろぎとう ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ たけのこ ねぎ みかん もも	580 26.2 16.4 2.0
24	水	ナシゴーレン ぎゅうにゅう ワンタンスープ	とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら ワンタンのかわ	にんにく しょうが にんじん はねぎ たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ ほししいたけ	613 26.7 19.1 2.2
25	木	こめこロールパン ぎゅうにゅう チキンピーンズ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう だいでず とりにく ベーコン	こめこロールパン じゃ がいも あぶら マカロニ	たまねぎ トマト キャベツ パセリ ホールコーン	596 30.3 19.8 2.1
26	金	こぎつねごはん ぎゅうにゅう とんじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	576 25.1 18.8 1.6
29	月	ごはん ぎゅうにゅう チャアチャアどうふ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あぶらあげ わかめ たまご みそ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいもでんぶん あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが ほうれんそう ほししいたけ キャベツ はねぎ	599 23.1 19.7 2.0
30	火	あんかけスパゲッティ ぎゅうにゅう とりにくのレモンしょうゆやき じゃがいものソテー	ウィンナー たまご ぎゅうにゅう とりにく	スパゲッティ あぶら でんぶん じゃがいも	にんじん ピーマン パブリカ たまねぎ マッシュルーム レモン	580 26.3 19.2 2.3

☆はこねランチは、箱根町立小中学校で共通の献立です。 になっています。

☆6月は食育月間です。食生活について考える機会にしてください。

6月4日から10日までは歯と口の健康週間です  今月はかみごたえのある食材を多く入れました!