

給食だより 6月

湯河原町立湯河原小学校

| 今月の給食目標 | | | | きゅうしょくについてしよう | | | | | | | |
|---------|----|---------------|-----|---------------------------------|--|---------------------------------------|--|-------|-------|------|-----|
| 日 | 曜日 | 主食 | 飲み物 | おかず | おもなしょくひん | | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| | | | | | 熱や力になる(黄) | 血や肉になる(赤) | 体の調子を整える(緑) | kcal | g | g | g |
| 15 | 月 | ロールパン | 牛乳 | とりにくのトマトソースやきぐたくさんスープ | ロールパン あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | トマト にんにく たまねぎ キャベツ こまつな コーン にんじん | 609 | 25.5 | 27.8 | 2.6 |
| 16 | 火 | チキンカレー | 牛乳 | キャベツサラダ | こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう とりにく | たまねぎ にんじん りんごソース コーン キャベツ きゅうり | 655 | 22 | 19.8 | 2.3 |
| 17 | 水 | コッペパン | 牛乳 | チリコンカン こうやどうふのかわりあげ | コッペパン あぶら さとう でんぶん | ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく だいず こうやどうふ | たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト | 627 | 30.1 | 25.1 | 2.5 |
| 18 | 木 | キムタクごはん | 牛乳 | とんじる ぶどうゼリー | こめ おおむぎ あぶら ごま じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ | はくさい たくあん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぶかねぎ | 570 | 22.7 | 12.7 | 2.2 |
| 19 | 金 | こめこロールパン | 牛乳 | たけのことじゃがいもの チーズやき ちゅうかスープ | こめこロールパン じゃがいも バター パンこ あぶら | ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ チーズ ぶたにく | たけのこ たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ もやし キャベツ | 638 | 27.5 | 25.9 | 2.3 |
| 22 | 月 | くろパン | 牛乳 | クリームシチュー こまつなサラダ | くろパン バター じゃがいも あぶら さとう こむぎこ マーガリン | ぎゅうにゅう とりにく ハム | たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな きゅうり | 592 | 26.8 | 21.3 | 2.3 |
| 23 | 火 | むぎごはん | 牛乳 | さわらのみそマヨネーズやき すましじる | こめ おおむぎ マヨネーズ ふ | ぎゅうにゅう さわら みそ とうにゅう こうやどうふ | たまねぎ にんじん ねぶかねぎ だいこん こまつな しいたけ | 574 | 23.8 | 21.5 | 1.6 |
| 24 | 水 | ロールパン | 牛乳 | チキンガーリックソース コンソメスープ | ロールパン あぶら さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく ハム | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ | 565 | 25.8 | 23.9 | 2.4 |
| 25 | 木 | チャーハン | 牛乳 | ちゅうかスープ すだちゼリー | こめ おおむぎ あぶら じゃがいも すだちゼリー | ぎゅうにゅう やきぶた とりにく ひよこまめ | たまねぎ にんじん ピーマン もやし こまつな | 559 | 20.8 | 16.2 | 1.5 |
| 26 | 金 | ソフトフランス パン | 牛乳 | ラザニア やさいスープ | ソフトフランスパン ワフタン あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ ベーコン | たまねぎ こまつな にんじん トマト マッシュルーム キャベツ | 596 | 24.5 | 20.7 | 2.8 |
| 29 | 月 | コッペパン | 牛乳 | ポークビーンズ マカロニサラダ | コッペパン じゃがいも あぶら さとう スパゲティ | ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ いんげんまめ | たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ | 592 | 29.2 | 17.5 | 2.6 |
| 30 | 火 | チキンライス | 牛乳 | やさいスープ ひしもち | こめ おおむぎ バター じゃがいも ひしもち | ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ハム | たまねぎ こまつな にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム | 649 | 23.9 | 14.3 | 2.1 |

※ 献立や食材は天候や納品の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

★6月の給食予定

15日(月) 給食開始