

令和2年 6月

献立表

※献立内容はこちらに変更になります。

ブロック2

福島小学校

日	曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	Ca	VA	食物繊維
1	月	おさつパン★牛乳 ★スープ	201	12.3	8.6	239	154	1.0
2	火	黒糖パン★牛乳 ★マーボーはるさめ	293	17.2	14.0	281	202	1.8
3	水	コッペパン★牛乳 ★豚肉とキャベツのスープ	187	10.2	8.9	247	152	1.1
4	木	黒糖パン★牛乳 ★中華煮	249	16.5	12.5	256	204	1.7
5	金	おさつパン★牛乳 ★すまし汁	159	8.8	8.0	246	80	1.0
8	月	コッペパン★牛乳 ★中華スープ	165	9.4	8.3	247	164	1.3
9	火	黒糖パン★牛乳 ★五目汁	195	10.2	9.4	269	157	2.2
10	水	パンプキンパン★牛乳 ★焼きそば	369	19.3	13.3	267	184	2.9
11	木	コッペパン★牛乳 ★すまし汁	199	12.2	10.9	310	176	1.0
12	金	おさつパン★牛乳 ★みそ汁	226	11.3	9.6	260	150	3.0
15	月	パン(1/2) ★牛乳 ★スパゲッティミートソース ★きゅうりのピクルス	569	24.8	18.5	293	209	4.3
16	火	ごはん ★牛乳 ★すき焼き煮 ★焼きかぼちゃの甘みつけ ★もやしとピーマンのごまいため	629	23.7	17.6	320	200	3.9
17	水	コッペパン ★牛乳 ★鶏肉のカレーマヨネーズ焼き ★てぼ豆のスープ ★さんどまめとコーンのサラダ いちごジャム	640	29.6	20.4	304	175	5.4
18	木	ごはん ★牛乳 さごしの塩焼き ★みそ汁 ★牛ひじきそば	602	27.3	16.2	297	164	3.0
19	金	ごはん ★牛乳 ★ハヤシライス ★キャベツのゆずドレッシング さくらんぼ	688	22.1	20.8	270	198	3.2
22	月	黒糖パン ★牛乳 ★サーモンフライ ★豆乳スープ キャベツのカレーソテー	637	25.8	24.5	306	160	4.1
23	火	ごはん ★牛乳 ★鶏肉のおろししょうゆかけ ★みそ汁 ★野菜いため	586	26.4	13.9	288	163	3.0
24	水	ライ麦パン ★牛乳 ★かぼちゃのクリームシチュー ★ミックス海そうのサラダ ★りんご(カット缶)	643	25.6	21.4	330	238	5.6
25	木	ごはん ★牛乳 ★チンジャオオニューロウソー ★ハムと野菜の中華スープ ★えだまめ	581	24.3	16.3	260	172	3.1
26	金	ごはん ★牛乳 ★豚肉と野菜のいためもの ★みそ汁 ★キャベツの赤じそあえ	574	23.2	13.7	275	123	3.0
29	月	食パン ★牛乳 ★いかてんぷら ★フレッシュトマトのスープ煮 ★サワーソテー アプリコットジャム	666	26.7	22.9	312	210	4.8
30	火	ごはん ★牛乳 ★和風カレー丼 ★もずくとオクラのとろり汁 ★ヨーグルト	673	30.2	17.2	415	164	3.2