



こんだてひょう

令和2年 6 月

鯖江市吉川小学校

日	曜日	予定献立(牛乳は毎日つきます。)	お知らせ	エネルギー(kcal)		炭水化物(g)	
				タンパク質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
2	火	おにぎり 丸福あげのうま煮 ゆでブロッコリー	ヨーグルト 2~6年給食開始	エ 620	炭 106.0	タ 22.1	塩 1.4
				脂 10.5			
3	水	おにぎり 冷ややっこ 福井うめぼし	切りぼし大こんのおひたし こくとうビーンズ	エ 585	炭 97.0	タ 19.3	塩 1.7
				脂 12.1			
4	木	メロンパン ポークシューマイ れいとうパン	キャベツとコーンのサラダ	エ 768	炭 100.0	タ 22.5	塩 1.8
				脂 29.0			
5	金	おにぎり さばのしお焼き コアコアももヨーグルト	ゆでブロッコリー	エ 695	炭 102.0	タ 22.4	塩 1.2
				脂 19.8			
8	月	おにぎり さけのしお焼き お祝いデザート	ゆでえだまめ のりつくだに 1年給食開始	エ 621	炭 104.0	タ 22.9	塩 0.9
				脂 11.4			
9	火	コッペパン とりにくのからあげ ひゅうが夏みかんゼリー	ミディトマト	エ 640	炭 76.0	タ 30.5	塩 1.6
				脂 22.5			
10	水	おにぎり ウインナー 福井梅ゼリー	カットコーン しそひじき	エ 713	炭 106.0	タ 20.9	塩 1.3
				脂 20.4			
11	木	黒糖パン しろみぎかなフライ グリーンポテト	オレンジ	エ 749	炭 96.0	タ 23.1	塩 2.4
				脂 28.8			
12	金	おにぎり ソースかつ お米のムース	ゆでキャベツ	エ 753	炭 117.0	タ 23.1	塩 1.4
				脂 20.0			
15	月	ごはん 新じゃがとツナの煮もの 大根ときゅうりのこんぶあえ	バナナ かみかみ小魚	エ 658	炭 106.0	タ 23.7	塩 2.2
				脂 15.5			
16	火	ごはん ぶた肉とくきわかめのきんぴら ブロッコリーのドレッシングあえ	ミソストローネ	エ 570	炭 85.4	タ 21.1	塩 1.2
				脂 16.3			
17	水	ごはん 冷ややっこ 福井県産いかと新じゃがのうま煮	つまみなのレモンふう味	エ 617	炭 96.7	タ 25.4	塩 2.6
				脂 13.1			
18	木	米粉入りパン とり肉と野菜のカレースープ煮 フルーツナタデココ	かたぬきチーズ	エ 734	炭 104.5	タ 27.1	塩 2.7
				脂 22.4			
19	金	ごはん えびチリソース 夏みかんサラダ	豆ふとほうれん草のみそ汁 かみかみ大豆(きなこ)	エ 664	炭 99.4	タ 18.0	塩 2.5
				脂 19.6			
22	月	ごはん とり肉のさっぱり煮 ブロッコリーのごまあえ	なすとじゃがいものみそ汁	エ 627	炭 88.0	タ 30.3	塩 2.4
				脂 15.6			
23	火	ごはん ビーフカレー アセロラゼリー	ブロッコリーのルビーサラダ	エ 744	炭 109.5	タ 23.7	塩 2.0
				脂 22.1			
24	水	ごはん オムレツ ふりかけ	じゃがいもとなすのそぼろあん マルセイユメロンのフルーツ白玉	エ 729	炭 125.0	タ 16.8	塩 0.9
				脂 16.9			
25	木	チーズパン とびうおフライ ハムとレタスのスープ	いそベポテト(青のり)	エ 631	炭 78.2	タ 27.5	塩 4.3
				脂 21.6			
26	金	ごはん はんぺんチーズフライ アスパラのコンソメスープ煮	ふりかけ	エ 713	炭 92.4	タ 22.7	塩 3.0
				脂 27.4			
29	月	ごはん あまず肉だんご キャベツの梅しそサラダ	切りぼし大こんのふくめ煮	エ 639	炭 105.0	タ 20.7	塩 2.2
				脂 14.3			
30	火	ごはん すどり プリンスメロン	チンゲンサイのごま香あえ	エ 716	炭 102.0	タ 26.9	塩 1.9
				脂 21.0			