

給食予定こんだて表

門前東小学校

6月

※献立は変更になることがあります。

こんだて		アレル ギー対応	使っている食品	1食あたりの栄養価	こんだて	アレル ギー対応	使っている食品	1食あたりの栄養価
1 (火)	わかめごはん		米 強化米 小麦 わかめ 砂糖 塩	エネルギー 619 kcal	ごはん		米 強化米	エネルギー 604 kcal
	あつやきたまご	たまご	卵 人参 きくらげ だし汁	たんぱく質 19.1 g	さばの香味焼き		さば 酒 醤油 砂糖 ごま ごま油 にんにく トマト	たんぱく質 25.0 g
	春雨サラダ		キャベツ カレドレツグ はるさめ きゅうり 人参 こしょう	脂質 20.0 g	16 ハムとキャベツの和え物		キャベツ もやし ほうれん草 ロースハム【乳・卵なし】 人参 酢 濃口醤油 砂糖	脂質 20.2 g
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ みそ かつおだし わかめ 顆粒和風だし	カルシウム 302 mg	(水) みそ汁		じゃがいも 油揚げ 人参 ねぎ みそ ぶなしめじ かつおだし	カルシウム 295 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.3 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g
2 (水)	ごはん		米 強化米	エネルギー 664 kcal	ミルクロール(減)	乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】	エネルギー 620 kcal
	春巻き		豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 油 小麦粉 椎茸 米粉 春雨 油	たんぱく質 20.4 g	スパゲッティナポリタン		スパゲッティ【小麦】 玉ねぎ トマト トマトソース ロースハム【乳・卵なし】 人参 青ピーマン ぶなしめじ コンソメ	たんぱく質 22.4 g
	野菜と海藻のナムル		もやし キャベツ 人参 酢 濃口醤油 砂糖 ごま油 わかめ 昆布 とさかのり ぶりの 中華スープ トマト	脂質 24.4 g	17 グリーンサラダ		ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ きゅうり ロースハム【乳・卵なし】 酢 油 砂糖 塩 こしょう	脂質 16.4 g
	豆腐のふわふわ煮		豆腐 もやし 小松菜 豚肉 玉ねぎ 人参 淡口醤油 酒 とりがらだし 砂糖 片栗粉 しいたけ	カルシウム 302 mg	(木) マスカットゼリー		マスカット果汁 砂糖 水あめ	カルシウム 301 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.7 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.7 g
3 (木)	ミルク食パン	乳	食パン【小麦 乳】 ブルーベリージャム	エネルギー 680 kcal	ごはん		米 強化米	エネルギー 642 kcal
	カレーコロッケ		じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 パン粉 砂糖 カレー粉 油	たんぱく質 27.3 g	野菜しゅうまい		鶏肉 とうもろこし 人参 玉ねぎ 豚肉 ほうれん草 パン粉 小麦粉 生姜 コンク	たんぱく質 23.6 g
	ブロッコリーとツナのサラダ		キャベツ ブロッコリー まぐろ とうもろこし 赤ピーマン 酢 砂糖 油 淡口醤油 塩 こしょう	脂質 22.4 g	18 花野菜のサラダ		ブロッコリー カリフラワー カレドレツグ ロースハム【乳・卵なし】 濃口醤油	脂質 23.8 g
	ポークビーンズ		玉ねぎ じゃがいも 豚肉 トマト 人参 大豆 トマトソース グリンピース カレドレツグ 濃口醤油 コンソメ 赤ワイン 砂糖	カルシウム 325 mg	(金) 八宝菜	たまご	キャベツ もやし 玉ねぎ 豚肉 だけのご水煮 うずら卵 青ピーマン 人参 とりがらだし 淡口醤油 片栗粉 ごま油	カルシウム 359 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.1 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.5 g
4 (金)	ごはん		米 強化米	エネルギー 635 kcal	ごはん		米 強化米	エネルギー 644 kcal
	さばの塩焼き		さば 塩	たんぱく質 29.4 g	いわしのみそ煮		いわし 砂糖 みそ 生姜 デゾツ	たんぱく質 25.9 g
	ひじきの炒め煮		こんにゃく ごぼう 人参 さやいんげん 大豆 さつま揚げ ひじき 濃口醤油 砂糖 酒 油 みりん 顆粒和風だし	脂質 19.8 g	21 ほうれん草のごまあえ		ほうれん草 もやし キャベツ 人参 ねぎ ごま 濃口醤油 砂糖 すりごま	脂質 15.9 g
	めった汁		じゃがいも 厚揚げ 鶏肉 人参 ぶなしめじ ねぎ みそ かつおだし 酒 顆粒和風だし	カルシウム 338 mg	(月) 白玉汁		白菜 白玉だんご 人参 ごぼう みそ 油揚げ【大豆】 かつおだし 顆粒和風だし	カルシウム 417 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.9 g	牛乳 / ヨーグルト	乳/乳	牛乳 / ヨーグルト	食塩相当量 1.8 g
7 (月)	ごはん		米 強化米	エネルギー 612 kcal	ごはん		米 強化米	エネルギー 632 kcal
	デミグラスハンバーグ		ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 砂糖) 玉ねぎ デミグラスソース(ハインツ) トマト マッシュルーム(缶詰) 中濃ソース 赤ワイン コンソメ 油 砂糖	たんぱく質 20.4 g	卵と野菜のピリ辛炒め	たまご	たまご 玉ねぎ カリフラワー さやいんげん 人参 濃口醤油 油 淡口醤油 砂糖 トマトソース 塩 こしょう	たんぱく質 24.2 g
	ポテトサラダ		じゃがいも ブロッコリー 人参 カレドレツグ 塩 こしょう	脂質 19.9 g	22 カットトマト		トマト	脂質 17.4 g
	キャベツのみそ汁		キャベツ 玉ねぎ みそ 油揚げ 人参 かつおだし	カルシウム 385 mg	(火) 肉じゃが		じゃがいも 玉ねぎ こんにゃく 豚肉 人参 濃口醤油 酒 砂糖 みりん 油 顆粒和風だし	カルシウム 302 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g
8 (火)	麦飯		米 強化米 小麦	エネルギー 638 kcal	しらすチャーハン		米 強化米 玉ねぎ ベーコン【乳・卵なし】 人参 ねぎ 小麦 とうもろこし しらす干し【魚】 濃口醤油 ごま油	エネルギー 611 kcal
	グリンピースのカレー		玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 カレールウ(乳無し) 人参 とりがらだし グリンピース トマトソース カレドレツグ 赤ワイン 油 牛蒡 にんにく カレー粉	たんぱく質 21.3 g	揚げギョウザ		にんにく 中濃ソース 酒 塩	たんぱく質 17.7 g
	キャベツのレモンサラダ		キャベツ きゅうり 人参 淡口醤油 砂糖 レモン果汁 塩 オリーブ油	脂質 18.1 g	23 ひじきとワンタンのスープ	(水)	キャベツ 玉ねぎ 人参 ワンタン とりがらだし 濃口醤油 生姜 にんにく 中華スープ ひじき ごま ごま油 淡口醤油 塩	脂質 21.8 g
	オレンジ		オレンジ	カルシウム 286 mg	牛乳	乳	牛乳	カルシウム 352 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.8 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.8 g
9 (水)	ごはん		米 強化米	エネルギー 627 kcal	セルフハンバーガー	乳	胚芽パン【小麦 乳 大豆】	エネルギー 621 kcal
	はたはたから揚げ		はたはた【魚卵】 砂糖 でん粉 バブカ 油	たんぱく質 20.9 g	(ハンバーグ) (スライスチーズ)	乳	ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ じゃがいも) 砂糖 トマトソース 酒 中濃ソース 赤ワイン カレドレツグ / スライスチーズ	たんぱく質 26.9 g
	カリフラワーサラダ		キャベツ カリフラワー ブロッコリー カレドレツグ ロースハム【乳・卵なし】 とうもろこし	脂質 22.5 g	24 ツナサラダ		キャベツ きゅうり まぐろ カレドレツグ レモン果汁 オリーブ油	脂質 29.6 g
	みそ汁		木綿豆腐 玉ねぎ みそ えのきたけ 人参 かつおだし	カルシウム 343 mg	(木) コンソメ・ジュリアン		キャベツ じゃがいも 玉ねぎ ベーコン【乳・卵なし】 えのきたけ 人参 とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム 522 mg
	牛乳 / いちごゼリー	乳	牛乳 / いちごゼリー(砂糖 水あめ いちご果汁)	食塩相当量 1.9 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.3 g
10 (木)	チーズクック	乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 チーズ	エネルギー 672 kcal	ごはん		米 強化米	エネルギー 640 kcal
	鶏肉のパン粉焼き		鶏肉 カレドレツグ パン粉【小麦】 塩 こしょう	たんぱく質 29.1 g	あじ切身フライ		あじ パン粉【小麦】 油 中濃ソース 米粉 白ワイン 小麦粉 塩 こしょう	たんぱく質 25.0 g
	マッシュポテト		じゃがいも とうもろこし 油 豆乳 大豆粉 パセリ 塩 こしょう	脂質 29.4 g	25 切干大根のハムサラダ		小松菜 カレドレツグ 切干大根 ロースハム【乳・卵なし】 醤油 すりごま みりん レモン果汁	脂質 22.3 g
	野菜スープ		玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 ぶなしめじ ベーコン【乳・卵なし】 とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム 396 mg	(金) みそ汁		玉ねぎ キャベツ えのきたけ 油揚げ 人参 みそ かつおだし	カルシウム 375 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.1 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g
11 (金)	麦飯		米 強化米 小麦	エネルギー 624 kcal	ごはん		米 強化米	エネルギー 645 kcal
	そぼろ丼の具	たまご	玉ねぎ たまご 鶏肉 さやいんげん 濃口醤油 大豆 油 酒 生姜 砂糖 塩	たんぱく質 25.3 g	チキンカツ		鶏肉 油 小麦粉 パン粉 中濃ソース 油	たんぱく質 20.4 g
	切り干し大根のうま煮		さつま揚げ 人参 切干大根 醤油 かつおだし しいたけ 砂糖 こんぶ 酒 みりん	脂質 18.3 g	28 たまご春雨のサラダ	たまご	きゅうり キャベツ カレドレツグ はるさめ 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖) 油 人参 塩 こしょう	脂質 24.4 g
	じゃがいもと油揚げのみそ汁		じゃがいも キャベツ 油揚げ ねぎ えのきたけ みそ かつおだし 顆粒和風だし	カルシウム 348 mg	(月) 小松菜のスープ		小松菜 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 ベーコン【乳・卵なし】 とりがらだし 醤油 コンソメ 塩 こしょう	カルシウム 358 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.3 g
14 (月)	ごはん		米 強化米	エネルギー 602 kcal	ごはん		米 強化米	エネルギー 648 kcal
	あげじゃがのそぼろあん		じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 人参 油 えだまめ 濃口醤油 砂糖 生姜 片栗粉 塩	たんぱく質 20.2 g	ふくらぎのマーマレード焼き		ふくらぎ マーマレードジャム 濃口醤油 みりん 白ワイン 塩 こしょう	たんぱく質 25.0 g
	野菜の昆布あえ		ブロッコリー キャベツ 塩昆布 濃口醤油	脂質 18.6 g	29 キャベツとハムのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 人参 ロースハム【乳・卵なし】 酢 砂糖 油 淡口醤油 塩 こしょう	脂質 19.3 g
	とうふのみそ汁		木綿豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ かつおだし わかめ	カルシウム 297 mg	(火) わかめうどん汁		うどん ねぎ 油揚げ 醤油 わかめ 酒 みりん かつおだし 昆布だし 砂糖	カルシウム 297 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.9 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.1 g
15 (火)	ごはん		米 強化米	エネルギー 634 kcal	ごはん		米 強化米	エネルギー 616 kcal
	オムレツ	たまご	卵 油 でん粉 トマトソース	たんぱく質 18.6 g	キャベツメンチカツ		キャベツ 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 砂糖 パン粉 大豆粉 油 中濃ソース	たんぱく質 19.4 g
	野菜炒め		もやし 玉ねぎ キャベツ 人参 ベーコン【乳・卵なし】 油 コンソメ 塩 こしょう	脂質 22.5 g	30 うの花		おから【大豆】 こんにゃく 人参 ねぎ さつま揚げ 濃口醤油 酒 みりん 油 砂糖 塩	脂質 19.3 g
	ミネストローネ		玉ねぎ じゃがいも トマト マカロニ ベーコン【乳・卵なし】 人参 トマトソース セロリ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 にんにく 塩 こしょう	カルシウム 350 mg	(水) なめこと麩の赤だし		玉ねぎ 大根 なめこ こねぎ ハジみそ 麩【小麦】 みそ かつおだし	カルシウム 401 mg
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g