

6月

給食予定こんだて表

小学校

※献立は変更になることがあります。

日 曜日	こんだて	ルポ	使っている食品 * ()の中には含まれる食品	1食あたりの栄養価	日 曜日	こんだて	ルポ	使っている食品 * ()の中には含まれる食品	1食あたりの栄養価
ごはん じゃがいものそぼろ煮 2 五目きんぴら (月) 青梅ゼリー 牛乳		精米 強化米 じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにゃく 生揚げ にんじん さやいんげん 片栗粉 濃口しょうゆ 酒 かつおだし みりん 油 しょうが ごぼう れんこん さつま揚げ 青ビーマン にんじん 濃口しょうゆ 酒 ごま 砂糖 ごま油 うめ果汁 砂糖 水 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 331 mg 食塩相当量 1.2 g	ごはん 竹輪の磯辯揚げ 17 お浸し 卵とじ煮 牛乳	精米 強化米 竹輪 小麦粉 米粉 でん粉 大豆油 あおのり キャベツ もやし にんじん かまぼこ【魚】乳卵無し 濃口しょうゆ 砂糖 じゃがいも たまご たまねぎ とり肉 にんじん ほうれんそう 淡口しょうゆ 酒 みりん 車駄【小麦】 しいたけ 鶏粒 かつおだし 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 279 mg 食塩相当量 1.7 g			
ごはん サバの味噌煮 3 炒り豆腐 (火) すまし汁 牛乳	青魚	精米 強化米 さば みそ 砂糖 しょうゆ でん粉 さば みそ 砂糖 しょうゆ でん粉 だいこん 本締豆腐 ぶた肉 油揚げ にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ ごま油 酒 砂糖 締ごし豆腐 ほうれんそう えのきだけ ねぎ <水産練り製品>なると 淡口しょうゆ 酒 かつおだし 昆布だし 塩 カルシウム 340 mg 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 24.7 g カルシウム 345 mg 食塩相当量 1.9 g	ごはん 魚のごま照り焼き 18 ひじきの炒り煮 みそけんちん汁 牛乳	精米 強化米 ぶり ぶり 酒 濃口しょうゆ みりん ごま しょうが とり肉 油揚げ にんじん さやいんげん ひじき 濃口しょうゆ 砂糖 鶏粒かつおだし じゃがいも 木締豆腐 だいこん こんにゃく にんじん ごぼう みそ かつおだし ごま油 鶏粒かつおだし 牛乳 /	エネルギー 630 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 21.5 g カルシウム 345 mg 食塩相当量 1.9 g			
ごはん 鶏肉の米粉揚げ 4 ゆかり和え (水) けんちん汁 牛乳 / いもけんぴ/パリッシュ	青魚 魚卵	精米 強化米 米粉 油 濃口しょうゆ 酒 とり肉 とり肉 キャベツ もやし きゅうり にんじん ゆかり【三島】濃口しょうゆ じゃがいも 木締豆腐 だいこん 油揚げ【大豆】 こんにゃく にんじん ごぼう 淡口しょうゆ みりん かつおだし ごま油 顆粒かつおだし 牛乳 / さつまいも 砂糖 植物油 花咲くいわし 食塩 水飴 砂糖	エネルギー 672 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 25.5 g カルシウム 359 mg 食塩相当量 1.9 g	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 19 ブロッコリーの香味和え トマトと卵のスープ 牛乳	精米 強化米 とり肉 とり肉 (かんきつ類) オレンジ バレンシア マーマレード 低糖度 白ワイン 淡口しょうゆ 油 にんにく しょうが 塩 こしょう ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ ごま油 砂糖 塩 トマト じゃがいも たまご 木締豆腐 たまねぎ ベーコン【乳・卵なし】 淡口しょうゆ 酒 コンソメ 片栗粉 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 18.8 g カルシウム 276 mg 食塩相当量 2.0 g			
ごはん 大根の中華風煮 5 ポークシュウマイ (木) 千草和え 牛乳		精米 強化米 だいこんたまねぎ ぶた肉 チングンサイ にんじん だけのこ水煮 淡口しょうゆ 油 酒 ごま油 砂糖 しょうが 中華スープ【乳・卵なし】 にんにく 豚肉 玉ねぎ ハン粉 でん粉 しょうが 砂糖 小麦粉 水あめ キャベツ こまつな 油揚げ【大豆】 にんじん 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 砂糖 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.0 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 1.6 g	ビビンバ風丼 (ビビンバの具) 20 中華スープ 春雨サラダ 牛乳	精米 強化米 強化米 精麦 牛肉 こまつな もやし にんじん 切干だいこん 濃口しょうゆ コチュジャン 酒 みりん ごま油 砂糖 しょうが トバン 締ごし豆腐 チングンサイ かまぼこ【魚】乳卵無し ねぎ 淡口しょうゆ 中華スープ【乳・卵なし】 塩 キャベツ きゅうり ロースハム【乳・卵なし】 にんじん はるさめ 淡口しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.6 g カルシウム 331 mg 食塩相当量 2.2 g			
豚丼 (豚丼の具) 6 みそ汁 (水) 塩昆布和え 牛乳		精米 強化米 強化米 精麦 たまねぎ ぶた肉 しらたき えのきだけ にんじん ごぼう ねぎ 濃口しょうゆ 油 みりん 酒 砂糖 じゃがいも だいこん こまつな 油揚げ【大豆】 みそ かつおだし キャベツ きゅうり にんじん 塩昆布 ごま油 濃口しょうゆ 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 328 mg 食塩相当量 1.9 g	ごはん 焼きキョウザ 23 キャベツのごま酢和え 春雨スープ 牛乳/ふりかけ	精米 強化米 キハナ 豚肉 鶏肉 生姜 ラ ハ 小麦粉 大豆粉 油 キャベツ きゅうり にんじん 油揚げ【大豆】 ロースハム【乳・卵なし】 淡口しょうゆ 酢 ごま 砂糖 木締豆腐 ベーコン【乳・卵なし】 はるさめ わかめ 淡口しょうゆ 中華スープ【乳・卵なし】 しいたけ 塩 牛乳 / ごま いわしけずりびし かつおけずりびし 青のり	エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 20.0 g カルシウム 380 mg 食塩相当量 2.0 g			
9 市民祭りの振替休日 (月)			エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg 食塩相当量 g	ごはん 豆腐のカレー煮 24 切干大根のマヨサラダ 牛乳	精米 強化米 精麦 強化米 木締豆腐 たまねぎ ぶた肉 チングンサイ カレールウ にんじん 濃口しょうゆ 油 酒 きくらげ 片栗粉 しょうが にんにく きゅうり ロースハム【乳・卵なし】 にんじん 切干だいこん リコグドレッシング【卵・乳なし】 淡口しょうゆ 酢 牛乳	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg 食塩相当量 g			
ごはん / かつおフライ ひじきのマヨサラダ 10 みそ汁 (火) 牛乳	青魚	精米 強化米 / かつお パン粉 小麦粉 かつお パン粉 小麦粉 カルシウム油 キャベツ きゅうり リコグドレッシング【卵・乳なし】 にんじん ロースハム【乳・卵なし】 ひじき ごま 砂糖 寒天 こじょう じゃがいも たまねぎ 油揚げ【大豆】 にんじん みそ かつおだし 牛乳	エネルギー 664 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 22.8 g カルシウム 304 mg 食塩相当量 2.2 g	食パン ハンバーグ 25 野菜ソテー ^(火) ミネストローネ 牛乳	食パン【小麦 乳】 鶏肉 玉ねぎ 豚肉 大豆 砂糖 ニンニク 生姜 (FeCa強化) 鶏肉 玉ねぎ 豚肉 大豆 砂糖 ニンニク 生姜 (FeCa強化) トマトケチャップ カルシウム キャベツ にんじん こまつな ベーコン【乳・卵なし】 油 油 豆乳 大豆粉 塩 こしょう じゃがいも キャベツ たまねぎ ぶた肉 水あめ 砂糖 でん粉 マカロニ トマトケチャップ にんじん トマト 砂糖 コンソメ 塩 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 25.2 g カルシウム 361 mg 食塩相当量 2.8 g			
コッペパン 和風スパゲティー 11 五目スープ (水) 牛乳		コッペパン【小麦】 スパゲッティ【小麦】 キャベツ たまねぎ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 ぶた肉 にんじん こまつな マッシュルーム 濃口しょうゆ 油 白ワイン 油 豆乳 大豆粉 しいたけ 塩 顆粒かつおだし トマトケチャップ 木締豆腐 たまねぎ もやし とり肉 にんじん こまつな 酒 淡口しょうゆ きくらげ 中華スープ【乳・卵なし】 塩 こじょう 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.7 g カルシウム 303 mg 食塩相当量 2.3 g	ごはん 魚の竜田揚げ 26 磯辯和え みそ汁 牛乳	精米 強化米 さば さば 米粉 油 酒 しょうが 濃口しょうゆ キャベツ もやし ほうれんそう かまぼこ【魚】乳卵無し にんじん 淡口しょうゆ ごま 砂糖 乾のり 木締豆腐 ジャガイモ ねぎ みそ かつおだし わかめ 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 22.1 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 1.9 g			
ごはん 豚肉の糀焼き 12 コーンサラダ (木) のっつい汁 牛乳		精米 強化米 豚肉 豚肉 米こうじ 玄米 塩 酒 油 キャベツ プロッコリー とうもろこし きゅうり 油 酢 淡口しょうゆ 砂糖 塩 こじょう 締ごし豆腐 さといも だいこん こんにゃく ねぎ とり肉 にんじん 淡口しょうゆ 片栗粉 酒 みりん かつおだし 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 284 mg 食塩相当量 1.3 g	まぜまぜツナごはん (ツナごはんの具) 27 せん切りスープ ヨーグルト 牛乳	精米 強化米 強化米 精麦 きはだまぐろ カツオ 油 野菜 食塩 油揚げ ごぼう にんじん えだまめ 濃口しょうゆ 酒 こんぶ 油 砂糖 しょうが 塩 じゃがいも たまねぎ えのきだけ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 淡口しょうゆ コンソメ 酒 塩 バセリ こじょう 牛乳 上白糖 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 22.2 g カルシウム 371 mg 食塩相当量 1.9 g			
ビーフカレー チョレギサラダ 13 牛乳		精米 強化米 強化米 強化米 にんじん クリンビーストマ たまねぎ 油 塩 カルシウム 赤ワイン 油 豆乳 大豆粉 カルシウム キャベツ きゅうり 淡口しょうゆ 酢 わかめ ごま ごま油 乾のり 砂糖 塩	エネルギー 654 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.7 g カルシウム 300 mg 食塩相当量 3.2 g	ごはん 揚げ春巻き 28 チャブチエ わかめスープ 牛乳	精米 強化米 春巻 (キャベツ 人参 豚肉 春雨 玉ねぎ) 春巻 (キャベツ 人参 豚肉 春雨 玉ねぎ) 油 たまねぎ ぶた肉 はるさめ だけのこ水煮 にんじん にら 濃口しょうゆ ごま油 しいたけ ごま油 砂糖 トマトケチャップ 締ごし豆腐 キャベツ ベーコン【乳・卵なし】 ねぎ 淡口しょうゆ わかめ 中華スープ【乳・卵なし】 塩 こじょう 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 23.9 g カルシウム 281 mg 食塩相当量 1.8 g			
ごはん コロッケ 16 ブロッコリーソテー ^(水) 牛乳		精米 強化米 じゃがいも 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 人参 チーズ パン粉 じゃがいも 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 人参 チーズ パン粉 油 ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし 油 豆乳 大豆粉 コンソメ 塩 こじょう だいこん ぶた肉 えのきだけ ごぼう にんじん こまつな 淡口しょうゆ 酒 しいたけ かつおだし 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.7 g カルシウム 286 mg 食塩相当量 1.5 g		 				