

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	7月1日	使っている食品 * ( )の中は含まれる食品			1食あたりの栄養価	日曜日	こんだて	7月1日	使っている食品 * ( )の中は含まれる食品			1食あたりの栄養価
(月)	ごはん じゃがいものそぼろ煮 2 五目きんぴら 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 しょうが ごぼう れんこん さつま揚げ 青ピーマン にんじん 濃口しょうゆ 酒 ごま 砂糖 ごま油 油 うめ果汁 砂糖 水 牛乳	エネルギー 633 kcal たんばく質 19.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 331 mg 食塩相当量 1.2 g	(火)	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 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 車麴【小麦】しいたけ 顆粒 かつおだし 牛乳	エネルギー 594 kcal たんばく質 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 ずまし汁 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 木綿豆腐 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 絹ごし豆腐 ほうれんそう えのきたけ 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 顆粒 かつおだし 牛乳	エネルギー 641 kcal たんばく質 26.7 g 脂 質 24.7 g カルシウム 340 mg 食塩相当量 2.0 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	青魚	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 顆粒 かつおだし じゃがいも 木綿豆腐 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 顆粒 かつおだし 牛乳 /	エネルギー 630 kcal たんばく質 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 けんちん汁 牛乳 / いもけんぴバリッシュ		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 木綿豆腐 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	エネルギー 672 kcal たんばく質 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 木綿豆腐 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 たんばく質 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 干草和え 牛乳		精米 強化米 だいこん たまねぎ ぶた肉 チンゲンサイ にんじん たけのこ 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 パン粉 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 たんばく質 23.4 g 脂 質 19.0 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 1.6 g		ごはん 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 トマト ソウダ 絹ごし豆腐 チンゲンサイ 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 こしょう 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 たんばく質 22.4 g 脂 質 18.6 g カルシウム 331 mg 食塩相当量 2.2 g				
(水)	豚丼 (豚丼の具) 6 みそ汁 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 えのきたけ 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 たんばく質 21.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 328 mg 食塩相当量 1.9 g	(木)	ごはん 焼きギョウザ 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 キャベツ 豚肉 鶏肉 生姜 とう 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 木綿豆腐 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 こしょう 牛乳 / ごま いわしけずりぶし かつおけずりぶし 青のり	エネルギー 590 kcal たんばく質 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			エネルギー kcal たんばく質 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 精米 強化米 木綿豆腐 たまねぎ ぶた肉 チンゲンサイ 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 カレイドレッシング【卵・乳なし】淡口しょうゆ 酢 ごま 牛乳	エネルギー 663 kcal たんばく質 23.7 g 脂 質 25.6 g カルシウム 366 mg 食塩相当量 2.5 g				
	ごはん / かつおフライ ひじきのマヨサラダ 10 みそ汁 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 かつおソース 油 キャベツ きゅうり カレイドレッシング【卵・乳なし】にんじん ロースハム【乳・卵なし】ひじき ごま 砂糖 葱天 しょう 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 たんばく質 22.9 g 脂 質 22.8 g カルシウム 304 mg 食塩相当量 2.2 g		ごはん 食パン ハンバーグ 25 野菜ソテー 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 ココナ 生姜 (FeCa強化) 鶏肉 玉ねぎ 豚肉 大豆 砂糖 ココナ 生姜 (FeCa強化) トマトチャップ かつおソース 砂糖 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 トマトチャップ にんじん トマト 砂糖 コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 601 kcal たんばく質 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 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】ぶなしめじ 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 トマトチャップ 木綿豆腐 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 こしょう 牛乳	エネルギー 558 kcal たんばく質 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 磯辺和え みそ汁 牛乳	青魚	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 木綿豆腐 じゃがいも 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 たんばく質 26.0 g 脂 質 22.1 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 1.9 g				
(金)	ごはん 豚肉の靴焼き 12 コーンサラダ のっぺい汁 牛乳		精米 強化米 豚肉 豚肉 米こうじ 玄米 塩 酒 油 みりん 酒 淡口しょうゆ キャベツ ブロッコリー とうもろこし きゅうり 油 酢 淡口しょうゆ 砂糖 塩 こしょう 絹ごし豆腐 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 たんばく質 27.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 284 mg 食塩相当量 1.3 g	(土)	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 かつお 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 じゃがいも たまねぎ えのきたけ にんじん ベーコン【乳・卵なし】淡口しょうゆ コンソメ 酒 塩 パセリ こしょう 牛乳 上白糖 牛乳	エネルギー 649 kcal たんばく質 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 精麦 精米 強化米 精麦 たまねぎ じゃがいも <畜肉類>うし 【輸入牛肉】もも 皮下脂肪なし 生 カレールウ にんじん グリンピース トマト たまねぎ 油 塩 かつおソース 赤ワイン 油 油 豆乳 大豆粉 カレールウ 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 牛乳	エネルギー 654 kcal たんばく質 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 30 チャプチェ 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 たけのこ 水煮 にんじん なら 濃口しょうゆ ごま 油 しいたけ ごま油 砂糖 トマトチャップ 絹ごし豆腐 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 こしょう 牛乳	エネルギー 632 kcal たんばく質 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 クロック 16 ブロッコリーソテー 沢煮焼 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 油 豆乳 大豆粉 コンソメ 塩 こしょう だいこん ぶた肉 えのきたけ 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 たんばく質 20.3 g 脂 質 20.7 g カルシウム 286 mg 食塩相当量 1.5 g		<div></div>							