



6月 こんだて表 (小学校)



令和5年度 茨川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
1木	ロールパン	牛乳	枝豆フリッター クリームシチュー ぶちぶちサラダ	とりにく	牛乳 かいそう	にんじん	●たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり グリーンピース	パン じゃがいも ごまぎこ	ドレッシング あぶら	622 21.0 2.4
2金	ごはん	牛乳	ほっけの塩麹焼き なめこ汁 肉じゃが	ほっけ とうふ あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	なめこ ねぎ たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	615 28.1 2.4
4日～10日は歯と口の健康週間です。カルシウム強化・かみこたえのある献立です。										
5月	こめっこぱん	牛乳	いかナゲット(1、2年1個 3年～2個) ポトフ カラフルサラダ	ベーコン ウィンナー いか	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	しめじ ●たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも ごまぎこ	ドレッシング	627 25.9 3.0
6火	麦ごはん	牛乳	なす入りハヤシライス ヘルシーサラダ ミニトマト ☆ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ●ミニトマト トマト	●たまねぎ きゅうり グリーンピース ●なす こんにゃく もやし にんにく	むぎごはん	あぶら	663 22.1 2.6
7水	丸パン横切り スライスチーズ	牛乳	ハンバーグデミソースがけ 野菜スープ イタリアンサラダ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	ドレッシング	646 28.6 3.6
8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ししゃも・ごぼう)										
8木	ごはん	牛乳	子持ちししゃもフライ(1～4年1個、5年～2個) 高野豆腐のみそ汁 五目きんぴら	ししゃも とうふ こうやどとうふ さつまあげ	牛乳	にんじん ごまつな いんげん	ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	613 21.3 2.2
9金	ごはん	牛乳	豚丼の具 チンゲンサイのスープ 小玉すいか	ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にら にんじん ●チンゲンサイ	しょうが ●たまねぎ ごぼう しらたき すいか	ごはん さとう	あぶら	615 25.5 2.3
12月	ごはん	牛乳	棒ぎょうざ 麻婆豆腐 もやしときゅうりの塩ナムル	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ もやし きゅうり コーン	ごはん でんぷん さとう ごまぎこ	ごまあぶら ドレッシング	647 25.3 2.4
13火	コッペパン ココアクリーム	牛乳	なすトマトグラタン 鶏ボールスープ まめまめサラダ	とりにく ぶたにく だいず	牛乳	トマト にんじん	なす ●たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり えだまめ コーン グリーンピース	パン じゃがいも	ドレッシング	663 21.3 2.6
14水	ゆでうどん ☆パックめん	牛乳	たこ型たこやき カレーうどん汁 ほうれん草のごま和え	たこ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ もやし	うどん さとう ごまぎこ	ごま	619 24.0 3.8
15木	食パン	牛乳	オムレツ(▲豆腐ナゲット) ミネストローネ ツナサンドの具	たまご ベーコン ツナ	牛乳	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ キャベツ きゅうり ●ズッキーニ	パン さとう マカロニ じゃがいも	マヨネーズ	622 25.5 2.8
16金	ごはん	牛乳	ささみフライレモン醤油かけ 豚汁 ひじきの五目煮	とりにく ぶたにく とうふ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ レモン	ごはん さとう パンこ じゃがいも	あぶら	660 27.7 2.7
今日は和歌山県の郷土料理です。(とふのこそぼろ丼・僧兵汁)										
19月	とふのこそぼろ丼 (さくらごはん)	牛乳	とふのこそぼろ丼の具 僧兵汁 ◆冷凍みかん	ぶたにく こうやどとうふ とうふ	牛乳	にんじん	しょうが ●たまねぎ ごぼう れんこん しいたけ にんにく みかん えだまめ	ごはん さとう さといも	あぶら	647 25.6 2.8
20火	☆ナン	牛乳	チキンナゲット(1、2年1個 3年～2個) キーマカレー グリーンサラダ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく ●たまねぎ コーン りんご きゅうり キャベツ	ナン ごまぎこ	あぶら ドレッシング	676 26.9 3.6
21水	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(2個) 春雨スープ パンパンジーサラダ	とりにく ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	ごはん はるさめ	ドレッシング	603 23.5 2.6
22木	パーカーハウス	ショア (ストウリー)	白身魚オーロラソース ミルクスープ 三色サラダ	ホキ ベーコン	ショア 牛乳 スクムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ コーン だいこん きゅうり	パン さとう じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング マヨネーズ	613 22.5 3.0
23金	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き 田舎汁 あさづけ	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	619 25.3 2.7
26月	ごはん	牛乳	韓国風焼き肉 わかめスープ チョレギサラダ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ かいそう	にんじん にら	●たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	ごはん さとう	ごまあぶら ごま ドレッシング	619 25.8 2.5
27火	シュガー揚げパン	牛乳	パンネのミートソース キャベツスープ	ぶたにく ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン パセリ トマト	●たまねぎ コーン にんにく キャベツ	パン さとう パンネ	あぶら	650 22.6 2.8
8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ごぼう・たけのこ)										
28水	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き もやしのみそ汁 筑前煮	さば あぶらあげ とりにく あつあげ	牛乳	にんじん ごまつな	えのき もやし ねぎ ごぼう だいこん たけのこ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	661 26.6 2.2
29木	背割りコッペパン	牛乳	ロングウィンナーケチャップソース かぼちゃのポタージュ コーンサラダ	ウィンナー ベーコン	牛乳 クリーム	かぼちゃ	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	パン さとう	あぶら	643 24.8 3.7
30金	ラーメン ☆パックめん	牛乳	煮たまご(▲野菜チヂミ) ちゃんぽんスープ チンゲンサイのナムル ☆群馬の梅ゼリー	たまご ぶたにく なるとう いか	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ ねぎ もやし コーン うめ	ちゅうかめん でんぷん	あぶら ドレッシング	616 29.3 4.1

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配色用手袋がつかます。

学校給食摂取基準値 熱量：650kcal たんぱく質：2.1～3.3g 食塩：2.0g未満

●は茨川産を使う予定です。 太字の野菜はしぶせんです。 ☆は業者配送です。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。

魚の骨には気をつけましょうのマークです。