



6月 こんだて表(小学校)



令和5年度 茨川市北部学校給食共同調理場

	しほやく 主食	のちのち 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		総量kcal たんぱく質(g) 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	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 磯和え じゃがいも団子のすまし汁	さば とりく とうふ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり もやし ●たまねぎ だいこん しじょう ねぎ	ごはん じゃがいももち	ごま	609 24.9 2.3
2 金	食パン	ジュア (ブルーベリー)	たこナゲット (2個) チーズサラダ キーマカレー	たこ いか たらちね ぶたにく だいす	ジュア チーズ	にんじん トマト ピーマン	キャベツ きゅうり ●たまねぎ にんにく しょうが コーン りんご	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	639 28.4 2.8
6/4から6/10は歯と口の衛生週間										
5 月	バックうどん	牛乳	かみかみかきあげ 野菜と大豆のサラダ きつねうどん汁	とりく いか あぶらあげ なると ツツ だいす	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しいたけ だいこん ●たまねぎ えのきだけ しめじ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	うどん でんぶらこ	あげあぶら ドレッシング	692 29.5 2.4
6 火	ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き じゃがいものそぼろ煮 根菜汁 かみかみ青りんごグミ	あかうお ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが ●たまねぎ たけのこ えだまめ ごぼう だいこん しめじ ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう グミ	あぶら	638 28.6 2.3
7 水	まる 丸パン横切り	牛乳	照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ ABCスープ	とりく ぶたにく かつおぶし ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり えだまめ たけのこ ●たまねぎ ごぼう ●たまねぎ コーン キャベツ	パン さとう でんぶら じゃがいも マカロニ	ドレッシング	666 27.1 2.5
8 木	ごはん	牛乳	ぎょうざ (2個) 豚キムチ モロヘイヤスープ	ぶたにく とうふ なると	牛乳	にら にんじん ●モロヘイヤ	しょうが にんにく もやし キャベツ ●たまねぎ ほくさいキムチ だいこん	ごはん さとう はるさめ ぎょうざのかわ	あぶら	606 26.3 2.0
9 金	ツイストロールパン	牛乳	とり肉のママレード焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ	とりく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	きゅうり にんにく キャベツ	パン じゃがいも マカロニ さとう ママレードジャム	ドレッシング	696 28.8 2.5
12 月	ごはん	牛乳	コールスローサラダ ハヤシソース ☆ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	●たまねぎ しめじ パプリカ キャベツ きゅうり コーン	ごはん	あぶら ドレッシング	689 23.5 2.6
13 火	ごはん (おかかふりかけ)	牛乳	五目厚焼きたまご (▲ささかまぼこ) 切り干し大根の炒め煮 こしね汁	たまご さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	598 25.0 2.4
14 水	背割れコッペパン	牛乳	ロングウインナー ツナサンドの具 ポークビーンズ	ウインナー ツナ ぶたにく だいす	牛乳	にんじん トマト パセリ	きゅうり キャベツ にんにく ●たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	652 29.0 2.7
15 木	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ きんぴらごぼう もやしのみそ汁	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう ●たまねぎ だいこん もやし キャベツ えのきだけ こんにゃく	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら こま こまあぶら	666 19.1 2.1
16 金	バックラーメン	牛乳	枝豆しゅうまい (2個) チョレギサラダ ちゃんぽんスープ	ぶたにく さつまあげ なると とりく しゅうまい	牛乳 わかめ のり	にんじん ●チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ だいこん きゅうり えだまめ	ちゅうかめん シューマイのかわ	あぶら ドレッシング	668 30.3 3.0
19 月	ごはん	牛乳	甘酢肉団子 (2個) 香茅マヨあえ わかめスープ	とりく ぶたにく ハム かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ●チンゲンサイ	キャベツ ●たまねぎ きゅうり	ごはん はるさめ	ごま マヨネーズ	608 19.3 2.2
20 火	さくらごはん	牛乳	白はんぺんフライ (▲いわしの梅煮) ひじきの炒め煮 豚汁	はんぺん あぶらあげ ちくわ だいす ぶたにく とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	しいたけ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも パンこ	あげあぶら あぶら	622 23.9 2.8
21 水	黒パン	牛乳	チキンナゲット (2個) 野菜サラダ かぼちゃポタージュ	とりく ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	コーン きゅうり ●たまねぎ	パン こむぎこ	ドレッシング	652 24.2 2.8
22 木	ごはん	牛乳	スタミナ丼の具 フルーツのゼリーあえ キムチスープ	ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん にら	●たまねぎ たけのこ だいこん しょうが にんにく もやし えのきだけ ねぎ ほくさいキムチ キャベツ パイン みかん こんにゃく	ごはん さとう ぶどうゼリー ナタデココ	ごまあぶら	629 27.3 2.4
23 金	ココアパン	牛乳	青のりポテト イタリアンハムサラダ とりボールのスープ	ハム とりく	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん いんげん パセリ パプリカ	きゅうり ●たまねぎ えのきだけ キャベツ	パン じゃがいも	ドレッシング	653 22.4 2.0
26 月	ごはん	牛乳	とうふハンバーグおろしソース 梅の香りあえ じゃがいもと油あげのみそ汁	とうふ どりく あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん キャベツ きゅうり しいたけ うめ ●たまねぎ	ごはん じゃがいも		590 22.4 2.3
27 火	麦ごはん	牛乳	たこ型たこやき しじわかカレー ◆スイカ	たこ ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ ●なす ●ズッキーニ りんご スイカ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	692 22.2 2.3
28 水	パーカーハウス	牛乳	カリカリメンチ (バックソース) マヨコーンサラダ きのこイカ団子のスープ	とりく いか だいす	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン ●たまねぎ しめじ えのきだけ しいたけ しょうが ねぎ	パン でんぶら	マヨネーズ	663 25.3 2.4
29 木	菜めし	牛乳	ザンギ (2個) 昆布あえ どさんこ汁	とりく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ●たまねぎ もやし ねぎ コーン しょうが にんにく	ごはん でんぶら じゃがいも	あげあぶら ごまあぶら バター	676 30.9 2.9
30 金	こめこぼん	牛乳	ツナオムレツ (▲いかなゲット) 彩りサラダ とり肉と野菜のトマト煮	ツナ たまご とりく だいす	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	きゅうり コーン にんにく しめじ ●たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	595 31.2 2.5

●は茨川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。
※材料の都合で献立が変わることがあります。 かみかみメニュー