



6月 こんだて表(小学校)



令和5年度 浜川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主食	のみ物	おかず・その他	からだをつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		ねつりょう 熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無糖質	ビタミン類	炭水化物	脂質		
1木	カレーうどん ☆パックうどん	牛乳	白木の葉揚げ 和風ツナサラダ カレーうどんの汁 ☆ヨーグルト	かまぼこ ツナ かつおぶし ぶたにく	牛乳 3-7 1ト	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ ねぎ	うどん さとう でんぷん こめこ	あぶら	636 26.4 2.8
2金	ごはん	牛乳	FM甘酢肉団子(1・2年1ヶ 3年以上2ヶ) じゃが芋のとひじきの煮物 のっぺ	とりにく ぶたにく さつまあげ あつあげ ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しいたけ こんにやく ごぼう だいこん さといも	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	642 23.3 2.7
5月	歯と口の健康週間 黒パン	牛乳	FMナストマトグラタン イタリアンサラダ かぼちゃと豆乳のスープ	おから ベーコン とうじゅう	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん かぼちゃ	なす たまねぎ きゅうり きゃべつ	パン じゃがいも こめこ でんぷん	ドレッシング あぶら	648 21.2 2.2
6火	深川めし (さくらごはん)	牛乳	東京都の郷土料理 「深川めし」です。 いわし 鰯のかりかり焼き 深川めしの具 ちゃんこ汁	いわし あさり あぶらあげ かまぼこ とりにく ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	614 25.6 3.1
7水	ミルクパン	牛乳	マスタードチキン(▲チキンのバジルソテー) ハルシーサラダ ピーンズシチュー	とりにく ぶたにく だいたす	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり こんにやく にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン ひよこめめ さとう でんぷん こめこ	あぶら	642 27.9 2.9
8木	ごはん	牛乳	あじのさんが焼き 切干大根の炒め煮 しぶかわ豚汁	あじ さつまあげ あぶらあげ こうやどうふ ぶたにく どうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ きりぼしだいこん しらたき だいこん	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	652 26.3 2.2
9金	かみかみ丼 (ごはん)	牛乳	かみかみ丼の具 フォースープ ☆ヨーグルト	ぶたにく とりにく	牛乳 3-7 1ト	にんじん ピーマン こまつな	ごぼう れんこん もやし エリンギ こんにやく ぜんまい たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぷん フォー	あぶら こま こまあぶら	626 25.9 2.2
12月	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ 米粉のマカロニスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく りんご カリフラワー きゅうり きゃべつ	パン さとう じゃがいも トッポギ	あぶら ドレッシング	628 26.9 2.7
13火	ごはん	牛乳	にしの甘露煮 黄金煮 なめこのみそ汁	にしん ぶたにく あつあげ どうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ なめこ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	655 25.5 2.3
14水	小型こめっこパン	牛乳	キャベツとブロッコリーのサラダ シーフードスパゲティ	ベーコン いか あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり きゃべつ にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン スパゲティ でんぷん	ドレッシング あぶら	667 29.0 2.6
15木	ごはん	牛乳	パオズ(1~3年1ヶ 4年以上2ヶ)(▲巻かまぼこ) もやしと小松菜のサラダ マーボー豆腐	ぶたにく とりにく どうふ	牛乳	こまつな にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	675 27.4 2.5
16金	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	かむかむ海藻サラダ たちはなカレー	ハム ぶたにく	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	きゅうり きゃべつ にんにく しょうが ●たまねぎ ●スッキーニ	むぎごはん じゃがいも でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	694 22.2 2.5
19月	食パン	牛乳	いかなゲット(1~3年1ヶ 4年以上2ヶ) (▲FMチキンナゲット) けんか 野菜スープ	いか タチウオ ぶたにく レバー だいたす こうやどうふ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ きゃべつ	パン こむぎこ ひよこめめ いんげんまめ えんどうまめ じゃがいも	あぶら	621 29.7 2.6
20火	わかめごはん	牛乳	鳥取県の郷土料理 「じゃぶ煮」です。 白はんぺんフライ(▲赤魚の白醤油焼き) かりかり梅のサラダ じゃぶ煮 ☆和梨ゼリー	はんぺん とりにく どうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり きゃべつ うめ ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	ごはん パンこ さとう ゼリー	あぶら あぶら	640 22.1 2.7
21水	ブランコッパ	牛乳	チキンのオレンジソース ひよこ豆と大豆のサラダ トマトとスッキーニのスープ	とりにく だいたす ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり にんにく ●たまねぎ ●スッキーニ きゃべつ	パン マルドゾム でんぷん ひよこめめ じゃがいも さとう	ドレッシング	661 29.8 2.1
22木	サンマーマン ☆パックラーメン	牛乳	あつあげの厚揚げのカレー焼き(1~3年1ヶ 4年以上2ヶ) けんか 元氣サラダ けんか-スープ ミニぶどうゼリー	あつあげ とりにく ぶたにく なるこ	牛乳 あおりの	にんじん こまつな にら	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ もやし きくらげ たけのこ ねぎ	ラーメン さとう でんぷん ゼリー	ドレッシング あぶら	625 25.9 2.7
23金	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	津久田っ子サラダ ハヤシソース	ツナ ぶたにく	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト	きゅうり コーン こんにやく にんにく たまねぎ マッシュルーム	むぎごはん でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	696 23.4 2.3
26月	ココアパン	牛乳	しろみさかな 白身魚のかりかりフライ グリーンサラダ ポトフ	たら ベーコン ウィンナー	牛乳	ブロッコリー アスパラ にんじん	きゅうり ●たまねぎ もやし しめじ コーン きゃべつ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	633 23.6 2.0
27火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ和風きのこソース ひじきの五目煮 田舎汁	とりにく どうふ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ちくわ だいたす	牛乳 ひじき	にんじん	●たまねぎ しめじ えのきたけ こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	635 23.7 2.5
28水	小型ロールパン	牛乳	ウィンナー ペンネのナポリタン (▲ライスマカロニのナポリタン) ガルパンソース	ウィンナー ベーコン とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく ●たまねぎ マッシュルーム しめじ きゃべつ	パン さとう ペンネ じゃがいも トッポギ ひよこめめ	あぶら	653 25.9 2.6
29木	ごはん	牛乳	さばの文化干し きんぴらごぼう もやしとじゃがいものみそ汁	さば さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく ●たまねぎ もやし	ごはん さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら こま	644 23.5 2.5
30金	とふの子そぼろ丼 (さくらごはん)	牛乳	とふの子そぼろ丼の具 こしね汁 ◆オレンジ	ぶたにく こうやどうふ とりにく どうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ ごぼう だいこん こんにやく しいたけ ねぎ オレンジ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	625 25.4 2.6

☆は業者配送です。◆には配食用手袋が付きま。●は浜川産を使用する予定です。

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

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

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。