



6月 こんだて表 (小学校)



令和6年度 茨川市南部学校給食共同調理場

日	主食	飲み物	おかず・その他	〔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 (g) 食塩相当量	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪		
3月	ごはん	牛乳	★スープのどんごは、よくかんで食べましょう! 豚丼 豆腐と団子のスープ ◆小玉すいか	ぶたにく とうふ いか	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが ごぼう しいたけ にんにく しいたけ	●たまねぎ ごぼう にんにく	ごはん さとう	あぶら	652 29.8 2.2
4火	ロールパン	牛乳	今日はかみかみ献立です。(い)か・豆★4日～10日は歯と口の健康週間です。 いかメンチカツソースがけ ポトフ まめまめサラダ	いか ベーコン ウィンナー だいず	牛乳	にんじん	しめじ だいこん キャベツ えだまめ グリーンピース きゅうり	●たまねぎ コーン	パン パンこ	ドレッシング	637 25.9 3.0
5水	ごはん	牛乳	とりたまそぼろ丼(▲とりそぼろ丼) けんちん汁 ☆歯と口の健康週間ゼリー	とりにく おから たまご とうふ	牛乳	ごまつな にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ しょうが	ごはん さとう さとう	あぶら ごまあぶら	662 26.8 2.6	
6木	パーカーハウス	牛乳	今日はカルシウムアップ献立です。(フロッコリー) パンにとりにくをはさんでたべよう。 鶏肉のトマトソースがけ コーンポタージュ フロッコリーサラダ	とりにく ベーコン	牛乳	フロッコリー にんじん	にんにく だいこん コーン きゅうり キャベツ	●たまねぎ	パン さとう	あぶら バター ドレッシング	661 27.5 3.6
7金	ごはん	牛乳	白身魚のりごま揚げ かみかみ汁 切り干し大根の炒め煮	ほき ぶたにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	牛乳 あおのり	にんじん いんげん	ごぼう だいこん こんにゃく れんこん	ごはん じゃがいも さとう パンこ ごむぎこ	あぶら ごま	654 26.1 2.3	
10月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース じゃがいもとわかめのみそ汁 チンゲンサイとチキンのおかかあえ	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん もやし	●たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう でんぶ	あぶら	583 23.2 2.8
11火	うどん ☆パックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(1～4年1個、5年～2個) カレーうどん汁 ほうれん草のごまあえ	ちくわ とりにく	牛乳 あおのり	にんじん ほうれん草	●たまねぎ ねぎ もやし	うどん さとう ごむぎこ	あぶら ごま	657 24.2 3.9	
12水	ごはん	牛乳	今日は長崎県の郷土料理です(浦上そば) あじのにんにく醤油焼き 浦上そば ふるさと汁	あじ ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう しらたき もやし しいたけ こんにゃく	ごはん さとう さとう	あぶら	640 27.2 2.2	
13木	背割りコッペパン	ショア (マスカット)	パンにウィンナーをはさんでたべよう。 ロングウィンナーケチャップがけ ワンタンスープ コーンサラダ	ウィンナー ぶたにく	ショア	にんじん にら	●たまねぎ もやし しいたけ きゅうり コーン キャベツ	パン さとう ワンタン	あぶら	619 26.3 3.6	
14金	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き 肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁	あかうお あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ねぎ ●たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	614 27.4 2.3	
17月	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 中華スープ わかめのサラダ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが ●たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	ごはん さとう さとう ほろさめ	ごまあぶら ごま ドレッシング	631 25.5 2.2	
18火	食パン ブルーベリージャム	牛乳	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) パンにジャムをぬってたべよう。 枝豆フリッター(1年～4年1個 5年～2個) トマトスープ マカロニごぼうサラダ	ウィンナー ハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ ズッキーニ グリーンピース キャベツ きゅうり ごぼう えだまめ	●たまねぎ コーン	パン マカロニ ごむぎこ	ノンエッグマヨネーズ	620 22.0 2.7
19水	むぎごはん 麦ごはん	牛乳	お魚かまぼこ ヘルシーサラダ ひき肉と玉葱たっぷりカレー	かまぼこ とりにく	牛乳	にんじん フロッコリー	にんにく ●たまねぎ りんご こんにゃく きゅうり えだまめ コーン	むぎごはん じゃがいも	あぶら	643 20.4 3.3	
20木	ココア揚げパン	牛乳	パンにチーズ・ハンバーグをはさんでたべよう。 パンネのミートソース 野菜スープ	ぶたにく ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ ピーマン トマト	にんにく ●たまねぎ コーン キャベツ	パン パンネ じゃがいも さとう	あぶら	675 22.7 2.5	
21金	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲肉団子) 油揚げのみそ汁 なすの味噌炒め	たまご あぶらあげ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん ごまつな パプリカ ピーマン	だいこん にんにく ●たまねぎ ●なす	ごはん さとう	あぶら	621 26.2 2.4	
24月	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい(2個) マーボー豆腐 春雨サラダ	ぶたにく とりにく おから とうふ ハム	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく こんにゃく ねぎ たけのこ きゅうり もやし	ごはん でんぶ ほろさめ さとう ごむぎこ	ごまあぶら	617 24.3 2.8	
25火	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 カラフルサラダ ガルパンソースープ	ぶたにく とりにく ベーコン ひよこめ	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ フロッコリー	●たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	661 30.0 3.6	
26水	ごはん	オレンジ ジュース	ハヤシライス 三色サラダ	ぶたにく	生クリーム	にんじん	にんにく ●たまねぎ しめじ だいこん グリーンピース きゅうり	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	686 21.7 2.8	
27木	ラーメン ☆パックめん	牛乳	棒餃子 塩ラーメンスープ 棒々鶏サラダ	ぶたにく とりにく いか なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく コーン キャベツ もやし きゅうり	ちゅうかめん でんぶ	あぶら ドレッシング	625 29.4 4.4	
28金	ごはん	牛乳	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) ささみフライレモン醤油ソース 豚汁 きんぴら	とりにく ぶたにく とうふ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう ごむぎこ パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	641 25.3 2.3	

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見とみましょう。気になるところはありますか? この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話してみてください。



▲はアレルギー対応です。◆には配食用手袋がつかます。☆は業者配送です。

●は茨川産を使う予定です。 太字の野菜はしぶせんです。



魚の骨には気をつけましょうのマークです。

※栄養価は八訂成分表で計算しています

※材料の都合で献立が変わることがあります。

★見てみませんか? お子さんが食べている給食★

毎日3時過ぎには、当日の給食の写真が見られます。

携帯でこちらの二次元コードを読みとればすぐ見れます。

