



# 6月 こんだて表(小学校)



令和6年度 茨川市北部学校給食共同調理場

	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(g)
				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	バックうどん	牛乳	焼きかまチーズ 梅の香りとえ カレーうどん汁	たら とりにく あぶらあげ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん きゅうり うめ ●たまねぎ しめじ ねぎ	うどん	あぶら	602 29.8 2.3
~4日から10日は歯と口の健康週間~										
4火	ごはん	牛乳	棒餃子 かみかみ丼の具 トックスープ	とりにく ふたにく どうぶ なると	牛乳	にんじん いら	ごぼう ●たまねぎ しめじ にんにく しょうが だいこん ねぎ キャベツ こんにゃく	ごはん さとう トックス ぎょうざのかわ	あぶら こまあぶら	650 25.7 2.2
5水	ロールパン	ジョア (ブルーベリー)	ワインナーソースかけ (2本) こんにゃくサラダ かぼちゃのポタージュ	ワインナー ベーコン	ジョア かいそう 牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	えだまめ きゅうり ちやし ●たまねぎ こんにゃく	パン さとう	あぶら ドレッシング	660 22.3 2.5
6木	ごはん	牛乳	あじの一夜干し じゃがいものそぼろ煮 なめこのみそ汁	あじ とりにく さつまあげ どうぶ	牛乳 わかめ	にんじん ことつな	しょうが ●たまねぎ えだまめ だいこん なめこ ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	598 28.6 2.4
7金	ココア揚げパン	牛乳	ごぼうサラダ 鶏肉と野菜のトマト煮 ☆ヨーグルト	とりにく だいす	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	きゅうり えだまめ ごぼう にんにく しめじ ●たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら ドレッシング マヨネーズ	628 28.8 1.9
10月	ごはん	牛乳	野菜サラダ ハヤシソース 梅ゼリー	ふたにく	牛乳	にんじん ブロッ コリー	●たまねぎ しめじ グリーンピース コーン だいこん きゅうり	ごはん ゼリー	あぶら ドレッシング	616 19.2 2.4
11火	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 土州きんぴら こしね汁	にしん ふたにく さつまあげ どうぶ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう しんじけ キャベツ だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら こまあぶら こま	599 24.1 2.0
12水	まる 丸パン横切り	牛乳	ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ ABCスープ	ふたにく とりにく ベーコン	牛乳	トマト にんじん こまつな いんげん	●たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり えだまめ コーン	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	638 25.8 2.3
13木	さくらごはん	牛乳	五目たまご焼き (▲野菜コロッケ) じゃぶ煮 いわし団子汁	たまご とりにく どうぶ あぶらあげ いわし だす	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん そう	ごぼう ●たまねぎ しんじけ しょうが だいこん えのきだけ ねぎ たけのこ キャベツ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	598 29.0 2.5
14金	背割れコッペパン	牛乳	チキンナゲット (2個) ツナサンドの具 コーンポタージュ	とりにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	えだまめ きゅうり キャベツ ●たまねぎ コーン	パン こむぎこ	あぶら マヨネーズ	674 25.7 2.7
17月	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ごま酢和え チゲ汁	ふたにく どうぶ	牛乳	こまつな にんじん いら かぼちゃ	ちやし コーン キャベツ にんにく しょうが ●たまねぎ だいこん ねぎ ほくさいキムチ	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら こま	612 20.8 2.0
18火	ごはん	牛乳	中華丼の具 フルーツ杏仁 わかめスープ	ふたにく いかに なると どうぶ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく ●たまねぎ ちやし たけのこ キャベツ だいこん しんじけ えのきだけ ねぎ みかん パイ	ごはん でんぷん あんこどうぶ	あぶら こまあぶら	635 24.0 2.3
19水	はちみつパン	ジョア	ママレードチキン イタリアンサラダ クリームシチュー	とりにく ベーコン	ジョア 牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり ●たまねぎ きーマン グリーンピース	パン じゃがいも ジャム	あぶら ドレッシング	667 27.1 2.2
20木	ごはん	牛乳	甘酢肉団子 (2個) 切り干し大根の詰め煮 高野豆腐のみそ汁	とりにく さつまあげ あぶらあげ こむぎどうぶ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	だいこん ●たまねぎ ちやし えのきだけ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも パンこ	あぶら	629 23.4 2.1
21金	黒パン	牛乳	ツナオムレツ (▲ハムステーキ) ラタトゥイユ ラビオリスープ	たまご ツナ ベーコン ふたにく	牛乳	トマト にんじん いんげん こまつな パセリ	にんにく ●たまねぎ ●スズキニ しめじ きーマン ●なす えのきだけ	パン じゃがいも さとう ラビオリのかわ	あぶら オリーブあぶら	603 23.5 2.3
24月	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 醤油ラーメンスープ	とりにく ふたにく なると	牛乳 わかめ のり	にんじん チンゲンサイ	にんにく ちやし メンマ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり ●たまねぎ えだまめ	ちゅうかめん しゅうまいのかわ	あぶら ドレッシング	606 24.0 2.9
25火	ごはん	牛乳	しぶかわカレー ◆スイカ	ふたにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ ●スズキニ ●なす スイカ りんご	ごはん ●じゃがいも	あぶら	636 19.2 2.1
26水	ミルクパン	牛乳	コーングラタン まめまめサラダ とりポールスープ	だいす とりにく おから	牛乳	にんじん ことつな	えだまめ コーン きゅうり キャベツ ●たまねぎ だいこん えのきだけ	パン じゃがいも	ドレッシング	622 20.0 2.2
27木	ごはん	牛乳	かつおフライ ひじきの炒め煮 ふわふわたまごのみそ汁 (▲たまご抜きみそ汁)	かつお あぶらあげ さつまあげ だいす どうぶ たまご	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	しんじけ ●たまねぎ えのきだけ キャベツ こんにゃく ごぼう	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あげあぶら あぶら	630 25.0 2.0
28金	ツイストロール	牛乳	チキンのチーズ焼き サラダスバグアティー トマトスープ	とりにく ツナ ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	●たまねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん ●スズキニ	パン スバグアティー じゃがいも パンこ	マヨネーズ ドレッシング	648 26.0 2.3

●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。

☆がみかみメニュー

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。