

6月 給食こんだて表



※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。
 ※ 食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。
 なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

| 日 (日) | 献立名 | 飲み物 | 赤色の仲間 (血や肉になる) | 黄色の仲間 (体温や力になる) | 緑色の仲間 (体の調子を整える) | エネルギー 塩分 | 給食のない 学校・学年 | |
|----------------|--|-----|-------------------|---------------------|---------------------------------|-------------|----------------|--|
| | | | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | | |
| 2 日 (月) | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 636 kcal | オムレツ の日 | |
| | オムレツ・きのこデミソースがけ | 牛乳 | たまご | あぶら ハヤシルウ | たまねぎ しめじ | 2.1 g | | |
| | しょうゆフレンチ | 牛乳 | ハム | あぶら | こまつな もやし | 746 kcal | | |
| | コーンポタージュ | (赤) | とうにゅう | じゃがいも シチュールウ | たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ | 2.5 g | | |
| 3 日 (火) | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 605 kcal | | |
| | 揚げぎょうざ | 牛乳 | ぶたにく | パンこ ぎょうざのかわ あぶら | キャベツ たまねぎ にんにく | 1.9 g | | |
| | ハンサンスー | 牛乳 | | はるさめ さとう あぶら | きゅうり にんじん もやし | 757 kcal | | |
| | 豆腐の中華煮 | (赤) | とうふ ぶたにく | あぶら さとう かたくりこ | メンマ ほくさい にんじん たまねぎ にんにく しょうが | 2.3 g | | |
| 4 日 (水) | ■□■6/4~6/10は歯と口の健康週間■□■ かみかみメニューとカルシウムたっぷりメニューには マークがついています。 | | | | | | | |
| | 鶏ごぼうピラフ | 牛乳 | とりにく | こめ おしむぎ あぶら | ごぼう たまねぎ ミックスベジタブル | 612 kcal | | |
| | 揚げじゃこサラダ | 牛乳 | ちりめんじゃこ | ごま あぶら | キャベツ にんじん とうもろこし | 2.0 g | | |
| | 豆腐とわかめのスープ | (赤) | わかめ とうふ | | もやし えのき | 720 kcal | | |
| | ヨーグルト | (赤) | ヨーグルト | | | 2.4 g | | |
| - | | | | | | | | |
| 5 日 (木) | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 675 kcal | 二宮小5年 | |
| | さけのみそマヨ焼き | 牛乳 | さけ みそ | ノンエッグマヨネーズ | パセリ | 1.9 g | | |
| | ひじきナッツサラダ | (赤) | ひじき | さとう アーモンド あぶら | きゅうり キャベツ とうもろこし | 807 kcal | | |
| | きのこ油揚げのみそ汁 | (赤) | あぶらあげ みそ | | しいたけ にんじん たまねぎ しめじ | 2.5 g | | |
| 6 日 (金) | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 602 kcal | 二宮小5年 | |
| | 干草焼き | 牛乳 | たまご | さとう あぶら | ねぎ たまねぎ にんじん | 1.4 g | | |
| | ゆかり和え | (赤) | | | キャベツ だいこん こまつな ゆかり | 718 kcal | | |
| | つゆたく肉じゃが | (赤) | ぶたにく | じゃがいも あぶら さとう | たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん | 1.7 g | | |
| 9 日 (月) | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 692 kcal | | |
| | まめ大ぶら | 牛乳 | だいず ひじき | はくりきこ あぶら | ごぼう にんじん とうもろこし | 1.4 g | | |
| | ごま和え | (赤) | | ごま さとう | もやし にんじん こまつな | 825 kcal | | |
| | みそけんちん汁 | (赤) | とうふ あぶらあげ みそ | あぶら | だいこん にんじん ごぼう ねぎ | 1.7 g | | |
| 10 日 (火) | かみかみきんぴら丼 | 牛乳 | | こめ | | 570 kcal | | |
| | のり酢あえ | 牛乳 | ぶたにく | あぶら さとう ごま | ごぼう にんじん たけのこ | 1.9 g | | |
| | じゃがいものみそ汁 | (赤) | あぶらあげ みそ | じゃがいも | にんじん さやえんどう | 682 kcal | | |
| | - | | | | | 2.4 g | | |
| 11 日 (水) | きなこ揚げパン | 牛乳 | きなこ | こめこパン あぶら さとう | | 626 kcal | | |
| | 春雨の五目炒め | 牛乳 | ぶたにく | はるさめ あぶら さとう ごま | もやし にんじん きくらげ にんにく | 2.5 g | | |
| | にらたま汁 | (赤) | たまご | じゃがいも かたくりこ | にら たまねぎ しいたけ | 798 kcal | | |
| | - | | | | | 3.3 g | | |
| 12 日 (木) | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 628 kcal | 河原田小6年 | |
| | 厚揚げと鶏肉のごまケチャ炒め | 牛乳 | あつあげ とりにく みそ | あぶら さとう ごま かたくりこ | たまねぎ しょうが にんにく | 2.2 g | | |
| | コーンおひたし | (赤) | | | こまつな もやし とうもろこし | 751 kcal | | |
| | 玉ねぎのみそ汁 | (赤) | あぶらあげ みそ | | たまねぎ にんじん しめじ | 2.8 g | | |
| 13 日 (金) | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 623 kcal | 河原田小6年 | |
| | アーモンドそぼろ丼 | 牛乳 | とりにく だいきりみート | さとう あぶら アーモンド | しょうが えだまめ | 1.8 g | | |
| | カレーもやし | (赤) | | さとう | もやし にんじん ほうれんそう | 746 kcal | | |
| | 豆腐と小松菜のみそ汁 | (赤) | とうふ みそ | | こまつな にんじん たまねぎ | 2.2 g | | |
| 16 日 (月) | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 660 kcal | 八幡小6年 | |
| | ししゃもフライ | 牛乳 | ししゃも | はくりきこ パンこ あぶら | | 2.2 g | | |
| | マヨたくあえ | (赤) | | ノンエッグマヨネーズ | キャベツ こまつな たくあんづけ | 824 kcal | | |
| | ごまみそ汁 | (赤) | とうふ あぶらあげ みそ | ごま | だいこん にんじん | 2.9 g | | |

| 日 (日) | 献立名 | 飲み物 | 赤色の仲間 (血や肉になる) | 黄色の仲間 (体温や力になる) | 緑色の仲間 (体の調子を整える) | エネルギー 塩分 | 給食のない 学校・学年 | |
|----------------|---|-----|------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------|----------------|--|
| | | | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | | |
| 17 日 (火) | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 610 kcal | 八幡小6年 | |
| | 照り焼きハンバーグ | 牛乳 | ぶたにく とりにく | さとう かたくりこ | たまねぎ しょうが にんにく | 2.1 g | | |
| | シャキシャキポテトサラダ | (赤) | | じゃがいも あぶら さとう | きゅうり にんじん とうもろこし | 741 kcal | | |
| | 豆腐のみそ汁 | (赤) | とうふ みそ | | にんじん たまねぎ さやえんどう | 2.5 g | | |
| 18 日 (水) | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 614 kcal | 佐和田中1年 | |
| | ビビンバ | 牛乳 | ぶたにく だいきりみート みそ たまご | あぶら さとう ごま | しょうが にんにく | 2.0 g | | |
| | わかめスープ | (赤) | とうふ わかめ | ごま あぶら | ねぎ メンマ | 737 kcal | | |
| | - | | | | | 2.7 g | | |
| 19 日 (木) | ●○○食育の日○○● 佐賀県と山口県の料理 無形文化財の鰯流狂言は、佐渡市と山口県山口市、佐賀県千代田町の3か所のみ伝承されています。 | | | | | | | |
| | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 629 kcal | 佐和田中 | |
| | チキンチキンごぼう | 牛乳 | とりにく | かたくりこ あぶら さとう | ごぼう えだまめ | 1.8 g | | |
| | おひたし | (赤) | | ごま | こまつな もやし にんじん | | | |
| | だぶ | (赤) | あつあげ | ふ あぶら | だいこん にんじん しいたけ | | | |
| - | | | | | | | | |
| 20 日 (金) | たけのこごはん | 牛乳 | あぶらあげ | こめ | たけのこ しいたけ さやえんどう | 566 kcal | 佐和田中 | |
| | 厚焼玉子 | 牛乳 | たまご | さとう かたくりこ | | 2.5 g | | |
| | かかマヨ和え | (赤) | かつおぶし | ノンエッグマヨネーズ | キャベツ にんじん プロックリー | | | |
| | もやしのみそ汁 | (赤) | とうふ わかめ みそ | | もやし にんじん | | | |
| 23 日 (月) | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 625 kcal | | |
| | 厚揚げと豚肉のみそ炒め | 牛乳 | ぶたにく あつあげ みそ | あぶら さとう | しめじ にんじん たまねぎ しょうが にんにく | 1.7 g | | |
| | 酢じょうゆ和え | (赤) | | あぶら | キャベツ もやし にんじん とうもろこし | 748 kcal | | |
| | かきたま汁 | (赤) | たまご | じゃがいも | にんじん こまつな | 2.1 g | | |
| 24 日 (火) | ごはん | 牛乳 | | こめ おしむぎ | | 702 kcal | | |
| | ミートボールカレーライス | 牛乳 | ミートボール | じゃがいも あぶら カレールウ | にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご | 3.0 g | | |
| | 青大豆と茎わかめのサラダ | (赤) | あおだいず くきわかめ | あぶら さとう ごま | もやし きゅうり | 845 kcal | | |
| | ゼリーポンチ | (赤) | | ゼリー | もも みかん パイナップル | 3.6 g | | |
| 25 日 (水) | フィッシュ | 牛乳 | | こめこパン | | 592 kcal | | |
| | バーガー | 牛乳 | さかな | はくりきこ パンこ あぶら | | 2.6 g | | |
| | コールスローサラダ | (赤) | | ドレッシング | キャベツ にんじん とうもろこし | 740 kcal | | |
| | 春雨スープ | (赤) | ベーコン | はるさめ | もやし こまつな しいたけ | 3.1 g | | |
| 26 日 (木) | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 641 kcal | | |
| | 塩唐揚げ | 牛乳 | とりにく | さとう ごま あぶら こめこ かたくりこ あぶら | にんにく | 2.0 g | | |
| | アーモンドキャベツ | (赤) | | アーモンド | キャベツ きゅうり | 773 kcal | | |
| | 油揚げのみそ汁 | (赤) | あぶらあげ みそ | | たまねぎ にんじん しめじ | 2.4 g | | |
| 27 日 (金) | いなりちらし寿司 | 牛乳 | あぶらあげ たまご | こめ さとう ごま | にんじん しいたけ ガリ | 548 kcal | 二宮小4年 | |
| | たくあん和え | 牛乳 | | とうふ わかめ みそ | もやし きゅうり たくあんづけ | 4.0 g | | |
| | わかめと豆腐のみそ汁 | (赤) | | | にんじん えのき | 647 kcal | | |
| | 果物 | (赤) | | | くだもの | 2.3 g | | |
| 30 日 (月) | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 637 kcal | | |
| | 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 | 牛乳 | とりにく こうやとうふ | かたくりこ こめこ あぶら さとう | えだまめ とうもろこし | 2.0 g | | |
| | 塩昆布和え | (赤) | しおこんぶ | | キャベツ きゅうり にんじん | 763 kcal | | |
| | 小松菜のみそ汁 | (赤) | あぶらあげ みそ | | こまつな たまねぎ にんじん | 2.3 g | | |

毎月19日は食育の日

- ・チキンチキンごぼう…山口県の給食人気メニューです。鶏肉とごぼうを唐揚げにして、甘辛だれにからめた料理です。
- ・だぶ…佐賀県の郷土料理です。水をたくさん入れてざぶざぶに仕上げることから、ざぶが変化して「だぶ」と名づけられた汁物です。