

6月 給食こんだて表



日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	エネルギー (kcal)		塩分 (g)	
				【 赤の食品 】	【 緑の食品 】	【 黄色の食品 】	給食のない学校・学年			
★牛乳の日こんだて…6月1日は「牛乳の日」でした。シチューに「牛乳」と「チーズ」、デザートに「ヨーグルト」を使用しました。										
2日 (月)		100-100のクリームシチューがけ(イエローライス)	牛乳			こめ	小	628	2.1	
		100-100のクリームシチューがけ(クリームシチュー)		とりにく ギゆうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも あぶら こめこ	中	750	2.5	
		かんきつドレッシングサラダ			アスパラガス キャベツ きゅうり コーン にんじん	ごま ドレッシング				
		いちごのヨーグルトあえ		ヨーグルト	いちご ナタデココ					
3日 (火)		黒糖米粉パン	牛乳			こめこパン くろざとう	小	605	2.6	
		えびマカロニグラタン		えび ギゆうにゅう チーズ	たまねぎ	マカロニ あぶら こめこ パンこ	中	763	3.2	
		みかんサラダ			みかん キャベツ きゅうり	さとう あぶら				
		ビーンズミネストローネ		だいず ベーコン	たまねぎ トマト	あぶら				
★かみかみこんだて…6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかんで歯を健康に！！										
4日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	699	2.4	
		チキンチキンごぼう		とりにく	ごぼう えだまめ	かたくりこ あぶら さとう	中	835	2.9	
		たくあんのカレマヨサラダ			たくあん キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ ノンエッグマヨネーズ				
		はちくのみそ汁		わかめ みそ	たけのこ にんじん ながねぎ	じゃがいも				
		歯と口の健康週間ゼリー				ゼリー				
5日 (木)		かみかみ丼 (麦ごはん)	牛乳			こめ おしむぎ	小	669	2.5	
		かみかみ丼(かみかみ丼の具)		ぶたにく	ごぼう れんこん にんじん エリンギ ピーマン メンマ こんにゃく	あぶら さとう ごま かたくりこ	中	807	3.2	
		大豆と小魚の揚げ煮		だいず かえりにぼし		かたくりこ あぶら さとう ごま	金井小6年 真野小6年			
		わかめスープ		わかめ とうふ たまご	ながねぎ					
6日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	632	2.1	
		鮭のアーモンドパン粉焼き		さけ		あぶら パンこ アーモンド	中	756	2.5	
		ひじきのマリネ		ひじき チキンハム	きゅうり もやし にんじん	あぶら さとう	金井小6年 真野小6年			
		トマトとレタスの卵スープ		ベーコン たまご	たまねぎ トマト レタス こねぎ	かたくりこ				

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				給食のない学校・学年					
★さどごはんこんだて…杉池祭りで有名な赤玉地区の「おおびら汁」は「さばの水煮」を使用するのが特徴です。									
9 日 (月)		ごはん	牛乳			こめ	小	604	2.3
		とりにくのはちみつみそ焼き		とりにく みそ		はちみつ	中	718	2.8
		きゅうりの酢のもの		わかめ	きゅうり みかん	さとう	特支高2年、3年 		
		おおびら汁		さば とうふ かまぼこ	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく さやいんげん ながねぎ	かたくりこ			
10 日 (火)		ポークカレーライス(麦ごはん)	牛乳			こめ おしむぎ	小	720	2.5
		ポークカレーライス(ポークカレー)		ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら カレールウ	中	870	2.9
		ビーンズサラダ		だいず ツナ	キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	特支高2年 特支高3年 		
		あじさいゼリーポンチ			パイン ナタデココ	ゼリー			
11 日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	604	1.9
		たまたまトマピーチーズ焼き		たまご チーズ	たまねぎ トマト ピーマン	ノンエッグマヨネーズ	中	720	2.4
		ガーリックそばろ炒め		ぶたにく	キャベツ にんじん もやし こまつな	あぶら	特支高2年 特支高3年		
		大根のみそ汁		あぶらあげ みそ	だいこん しめじ ながねぎ				
12 日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	606	2.1
		たらのアクアパッツア		たら あさり	トマト たまねぎ パセリ	あぶら	中	726	2.4
		イタリアンサラダ			キャベツ ブロッコリー カリフラワー パプリカ	ドレッシング	新穂小6年 畑野小6年 特支高2年 特支高3年		
		ミルファンティ		ベーコン たまご チーズ	にんじん たまねぎ コーン	パンこ			
13 日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	635	2.5
		マーボー厚揚げ		あつあげ ぶたにく みそ	たまねぎ ながねぎ しいたけ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	中	757	3.0
		春雨サラダ		チキンハム	もやし きゅうり にんじん	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	新穂小6年 畑野小6年 特支高2年 特支高3年		
		しょうゆラーメンスープ		なると	メンマ こまつな ながねぎ	ちゅうかめん あぶら			

日	写真 しゃしん 写真	こんだて名 めい	飲 み 物 もの	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)			塩分 (g)
							給食のない学校・ 学年			
16 日 (月)		わかめごはん	牛乳	わかめ		こめ	小	617	3.0	
		コロッケ			たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら	中	728	3.8	
		カルシウムサラダ		ちりめんじゃこ チーズ たまご ひじき	きりぼしだいこん こまつな キャベツ にんじん	さとう あぶら	特支高2年 特支高3年			
		あさりのみそ汁		あさり とうふ みそ	にんじん だいこん ながねぎ					
17 日 (火)		米粉パン（横スライス）	シ ョ ア			こめこパン	小	601	2.5	
		白身魚のフライ+ソース		ホキ		パンこ こむぎこ あぶら	中	761	3.2	
		チーズ入りポテトサラダ		チーズ チキンハム	にんじん きゅうり	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	特支高2年 特支高3年			
		A B C チキンスープ		とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン パセリ	マカロニ あぶら				
18 日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	643	2.0	
		さわらのみそマヨ焼き		さわら みそ		ノンエッグマヨネーズ	中	763	2.5	
		ごま酢あえ			きゅうり もやし にんじん コーン	ごま さとう ごまあぶら	特支高2年 特支高3年			
		豚汁		ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こんにゃく ながねぎ	じゃがいも				
19 日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	632	2.3	
		厚揚げの卵とじ		あつあげ たまご	にんじん たまねぎ さやえんどう	あぶら さとう	中	753	2.9	
		ピリ辛じゃこきゅうり		ちりめんじゃこ	きゅうり にんじん	ごま ごまあぶら	特支高2年 特支高3年			
		かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ しめじ					
		味のり		のり						
20 日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	621	2.6	
		ポテト酢豚		ぶたにく	にんじん ピーマン たまねぎ	かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	中	744	3.2	
		塩だれきゅうり			きゅうり もやし	ごまあぶら ごま	特支高2年 特支高3年			
		ワンタンスープ		ぶたにく なんと	メンマ はくさい にら ながねぎ	ワンタン				

日	写真 しゃしん 写真	こんだて名 めい	飲み物 もの	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				給食のない学校・学年					
★日本・世界の味めぐりこんだて…6月23日「沖縄慰霊の日」にちなんで「沖縄県」の味めぐり！「タコライス」はタコスをごはんにのせた沖縄の料理です。									
23 日 (月)		タコライス(麦ごはん)	牛乳			こめ おしむぎ	小	648	2.5
		タコライス(タコライスの具)		ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん セロリ トマト	あぶら さとう アーモンド	中	769	3.0
		タコライス(ボイルキャベツ)			キャベツ レタス	あぶら	 おきなわ 沖縄		
		もずくスープ		もずく かまぼこ とうふ	にんじん えのきたけ ながねぎ				
		カットパイন			パイন				
★減塩こんだて…減塩ポイントは南蛮漬けの味つけです。酸味・辛み・香りの効果でおいしく減塩できます。									
24 日 (火)		ごはん	牛乳			こめ	小	658	1.9
		ぶりの南蛮漬け		ぶり	たまねぎ パプリカ ピーマン	かたくりこ あぶら さとう	中	789	2.3
		おかかあえ		かつおぶし	もやし こまつな きゅうり にんじん	ごま			
		沢煮椀		ぶたにく かまぼこ	にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ しいたけ さやえんどう	はるさめ			
25 日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	618	2.2
		たれ付きギョーザ		ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら こねぎ	こむぎこ あぶら さとう	中	724	2.7
		切り干し大根の焼きそば風		チキンハム あおのり	きりぼしだいこん もやし にんじん ピーマン	あぶら			
		サンラータン		とりにく とうふ たまご	にんじん たけのこ きくらげ にら	かたくりこ			
26 日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	624	2.3
		ちくわのカレー揚げ		ちくわ		こむぎこ あぶら	中	772	3.1
		夏のきりざい		なっとう	のざわな たくあん きゅうり	ごま	金井小5年		
		トマト肉じゃが		ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう			
27 日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	667	2.5
		とうふのチリソース		とりにく だいずミート とうふ	たまねぎ さやいんげん	あぶら かたくりこ ごまあぶら	中	800	3.4
		バンバンジーサラダ		とりにく みそ	もやし きゅうり トマト	ごま さとう ごまあぶら	金井小5年 新穂小1年 新穂小2年 新穂小5年		
		スーミータン		たまご	コーン こねぎ	かたくりこ			
30 日 (月)		中華風混ぜごはん	牛乳	ぶたにく こんぶ	にんじん しいたけ たけのこ こまつな	こめ あぶら さとう ごまあぶら	小	603	2.6
		ししゃものごま揚げ		ししゃも		こむぎこ ごま あぶら	中	722	3.3
		磯香あえ		ツナ のり	もやし きゅうり にんじん	さとう			
		打ち豆汁		だいず みそ	にんじん だいこん ながねぎ	じゃがいも			