

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 【赤の食品】	おもにエネルギーになる 【黄色の食品】	おもに体の調子を整える 【緑の食品】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)						
				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」です。ドリアソースに「牛乳」と「チーズ」を使用しました。デザートは牛乳がたっぷりな「ミルクデザート」です。														
1日 (月)		アスパラドリア	牛乳	とりにく	こめ		小 704	2.2						
		イエローライス		ぎゅうにゅう	チーズ	あぶら	ベシャメルルー	アスパラガス	にんじん	たまねぎ	中 835	2.9		
		アスパラドリアソース		チキンハム	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	きゅうり	コーン	二宮小6年 特支高2年 特支高3年				
		ポテトサラダ		ミルクデザート	ミルクデザート									
2日 (火)		マーボーライス	牛乳	とうふ	こめ	おしむぎ	小 609	3.2						
		麦ごはん		ぶたにく	だいず	みそ	あぶら	さとう	かたくりこ	ごまあぶら	たまねぎ	にんじん	中 729	3.8
		マーボーどうふ		わかめ	ごま	さとう	ごまあぶら	こんにゃく	もやし	きゅうり	パプリカ	特支高2年 特支高3年		
		わかめとこんにゃくのサラダ		ぶたにく	なると	ワンタン	にんじん	はくさい	きくらげ	にら	ながねぎ			
3日 (水)		チョコチップ米粉パン	牛乳	だいず	こめ	こパン	チョコ	小 617	2.5					
		大豆とひじきのチーズ焼き		あぶら	たまねぎ	トマト	中 777	3.2						
		みかんサラダ		さとう	あぶら	キャベツ	きゅうり	みかん	特支高2年 特支高3年					
		チキンヌードルスープ		とりにく	マカロニ	たまねぎ	にんじん	パセリ						
★かみかみこんだて…今日のかみかみ食材は「とりにく、ごぼう、くきわかめ、たけのこ、グミ」です！ よくかんで食べる習慣をつけましょう。														
4日 (木)		ごはん	牛乳	とりにく	こめ		小 647	2.2						
		チキンチキンごぼう		かたくりこ	あぶら	さとう	ごぼう	えだまめ	中 765	2.7				
		くきわかめのかみかみサラダ		ごま	さとう	ごまあぶら	きゅうり	もやし	にんじん	八幡小5年 金井小6年 真野小6年 特支高2年 特支高3年				
		はちくのみそ汁		とうふ	みそ	たけのこ	にんじん	こまつな	ながねぎ					
		果汁グミ		グミ										
5日 (金)		ごはん	牛乳	たまご	こめ		小 608	2.0						
		たまたまトマトピーチーズ焼き		あぶら	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ	トマト	ピーマン	中 725	2.5				
		ガーリックそばろ炒め		もずく	あぶらあげ	とうふ	みそ	だいこん	にんじん	ながねぎ	金井小6年 真野小6年 特支高2年 特支高3年			
		もずくのみそ汁												



日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【赤の食品】	おもにエネルギーになる 【黄色の食品】	おもに体の調子を整える 【緑の食品】	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
							給食のない学校・学年		
8日 (月)		ごはん	牛乳		こめ		小	635	2.0
		棒ギョウザ		ぶたにく とりにく	パンこ こむぎこ あぶら	キャベツ たまねぎ ながねぎ いら	中	722	2.3
		切り干し大根の焼きそば風		チキンハム あおのり	あぶら	きりぼしだいこん にんじん もやし ピーマン			
		サンラータン		とりにく とうふ たまご	かたくりこ	にんじん たけのこ きくらげ いら			
		冷凍みかん				みかん			
9日 (火)		ごはん	牛乳		こめ		小	644	1.8
		親子煮		とりにく たまご	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ しいたけ	中	770	2.5
		ツナごぼうサラダ		ツナ	ごま ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり コーン			
		なめこのみそ汁		とうふ みそ		なめこ だいこん ながねぎ			
10日 (水)		ごはん	牛乳		こめ		小	611	2.0
		厚揚げのオイスターソース炒め		あつあげ ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ	中	731	2.3
		春雨と枝豆のサラダ		チキンハム	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	えだまめ きゅうり もやし			
		トマトと卵の中華スープ		たまご	かたくりこ	たまねぎ トマト レタス			
★日本・世界の味めぐりにこんだて...今日からサッカーワールドカップがスタートします。3か国で開催されますが、その1つの「カナダ」の味めぐりです。									
11日 (木)		チキンピラフ	牛乳	とりにく	こめ あぶら	にんじん グリンピース コーン たまねぎ	小	707	3.1
		鮭のメイプルマスタードソース		さけ	メイプルシロップ		中	849	3.7
		サウザンアイランドドレッシングサラダ			ドレッシング	ブロッコリー もやし きゅうり コーン	二宮小5年		
		シーフードチャウダー		えび いか あさり ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら ベシヤメルルウ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	 カナダ		
12日 (金)		わかめごはん	牛乳	わかめ	こめ		小	612	2.7
		わらさの照り焼き		わらさ	さとう		中	734	3.3
		ごま酢あえ			ごま さとう ごまあぶら	きゅうり もやし にんじん コーン			
		打ち豆汁		うちまめ あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん ながねぎ	二宮小5年		
★カナダにやさしおの日こんだて...毎月15日は「カナダにやさしおの日」になりました。【やさしお】を【8340】と数字に変換し、すべて足すと【15】になるからです！									
15日 (月)		ごはん	牛乳		こめ		小	639	2.0
		さばの南蛮漬		さば	かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ パプリカ	中	764	2.4
		おかかあえ		かつおぶし	ごま	こまつな きゅうり もやし にんじん	二宮小4年		
		沢煮椀		ぶたにく かまぼこ	はるさめ	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			

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				給食のない学校・学年					
16日 (火)		ハヤシライス	牛乳		こめ おしむぎ		小	680	2.3
		麦ごはん		ぶたにく	じゃがいも あぶら ハヤシルウ	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム	中	821	2.7
		ハヤシソース		だいず ツナ	ドレッシング	えだまめ キャベツ きゅうり コーン			
		ビーンズサラダ			ゼリー	メロン みかん もも			
		メロンのゼリーあえ							
★佐和田中学校リクエストこんだて…給食委員会の活動でアンケートを取り、リクエストメニューを一品決めてもらいました。「ココア揚げパン」です！									
17日 (水)		ココア揚げパン	牛乳		こめこパン あぶら さとう		小	625	2.8
		オムレツ+ケチャップ		たまご	さとう		中	790	3.6
		レモンドレッシングサラダ			あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン パプリカ レモン			
		コンソメスープ		ウインナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ			
18日 (木)		ごはん	牛乳		こめ		小	618	2.0
		たらのアーモンドパン粉焼き		たら チーズ	あぶら アーモンド パンこ		中	732	2.3
		ひじきのマリネ		ひじき チキンハム	あぶら さとう	きゅうり もやし にんじん			
		ラビオリスープ		ぶたにく	こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス			
		梅ゼリー			うめゼリー				
19日 (金)		ごはん	牛乳		こめ		小	666	2.4
		とり肉と大豆の揚げ煮		とりにく だいず	かたくりこ あぶら さとう アーモンド		中	799	3.0
		たくあんのカレマヨサラダ			はるさめ ノンエッグマヨネーズ	たくあん キャベツ きゅうり にんじん			
		わかめのみそ汁		わかめ みそ	じゃがいも	にんじん ながねぎ			
22日 (月)		ごはん	牛乳		こめ		小	617	2.2
		ちくわの天ぷら		ちくわ あおのり	こむぎこ ごま あぶら		中	767	2.8
		夏のきりざい		なっとう		のざわなづけ たくあん きゅうり オクラ			
		トマト肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト			
23日 (火)		ごはん	牛乳		こめ		小	604	2.4
		豚キムチ		ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ いら キムチ	中	718	2.9
		ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま さとう あぶら	キャベツ ブロッコリー にんじん			
		みそラーメンスープ		ぶたにく なんと わかめ みそ	ラーメン あぶら	もやし コーン メンマ ながねぎ			

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【赤の食品】	おもにエネルギーになる 【黄色の食品】	おもに体の調子を整える 【緑の食品】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				給食のない学校・学年					
24日 (水)		ごはん	牛乳		こめ		小	625	2.3
		酢鶏		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ	中	744	3.1
		塩ダレきゅうり			ごま ごまあぶら	きゅうり もやし			
		スーミータン		たまご	かたくりこ	コーン こねぎ			
25日 (木)		ごはん	牛乳		こめ		小	622	2.5
		チーズハンバーグ		とりにく ぶたにく チーズ	かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ	中	747	3.2
		しょうゆフレンチ		チキンハム	あぶら	キャベツ きゅうり にんじん			
		ABCスープ		ウインナー	マカロニ ジャがいも	たまねぎ にんじん アスパラガス	金井小5年		
26日 (金)		大豆のキーマ	牛乳		こめ		小	714	2.6
		ごはん		とりにく だいず	じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん	中	862	3.2
		カレーライス		キーマカレー	アーモンド ドレッシング	きゅうり キャベツ コーン			
		きゅうりとアーモンドのサラダ		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バナナ みかん もも	金井小5年		
29日 (月)		キムタクごはん	牛乳	ぶたにく	こめ あぶら さとう	キムチ たくあん	小	609	2.9
		ししゃものごま揚げ		ししゃも	こむぎこ ごま あぶら		中	733	3.7
		鉄骨サラダ		チーズ ちりめんじゃこ	さとう あぶら	こまつな きりぼしだいこん もやし			
		かにかまと卵の中華スープ		たまご かにかま とうふ	かたくりこ	しめじ ながねぎ			
30日 (火)	★さどごはんこんだて…佐渡の郷土料理を紹介します。「わだつみの一二三」さんが製造する「佐渡すりみ(本日:さば)」で「すりみ汁」をつくります。								
	ごはん	牛乳		こめ		小	648	2.4	
	和風スクエアバーグ		とりにく たまご みそ	パンこ ごま	たまねぎ にんじん グリンピース コーン	中	776	2.9	
	切り干し大根の炒め煮		さつまあげ あぶらあげ ひじき	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにやく しいたけ さやいんげん				
	すりみ汁		さばすりみ とうふ みそ		だいこん ながねぎ				



※食材量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。

