

6月 給食こんだて表



ひ 日	写真 しゃしん	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)		
				【 赤の食品 】	【 黄色の食品 】	【 緑の食品 】	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の「ミルクデザート」です。										
1 日 (月)		アスパラドリア	イエローライス	牛乳	こめ		小	704	2.2	
			アスパラドリアソース		とりにく ギゅうにゅう チーズ	あぶら ベシャメルルウ	アスパラガス にんじん たまねぎ マッシュルーム	中	835	2.9
		ポテトサラダ			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		
		ミルクデザート				ミルクデザート				
2 日 (火)		マーボーライス	むぎ 麦ごはん	牛乳	こめ おしむぎ		小	609	3.2	
			マーボーどうふ		とうふ 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
		わかめとこんにゃくのサラダ			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		
		ワンタンスープ			ぶたにく なんと	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	こめこパン チョコ		小	617	2.5	
		大豆とひじきのチーズ焼き			だいず ひじき ぶたにく チーズ	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	こめ		小	647	2.2	
		チキンチキンごぼう			とりにく	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			くきわかめ	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	こめ		小	608	2.0	
		たまたまトマトピーチーズ焼き			たまご チーズ	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			ぶたにく	あぶら	キャベツ にんじん もやし こまつな	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			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			

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 にら	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 にら			
		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			
11日 (木)	★日本・世界の味めぐりこんだて…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。								
		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
		鮭のメープルマスタードソース		さけ	メープルシロップ		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  カナダ		
		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 ベシャメルルウ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ			
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	二宮小5年		
		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			
15日 (月)	★カラダにやさしおの日こんだて…毎月15日は「カラダにやさしおの日」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！								
		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 しゃしん	こんだて名 めい	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	八幡小6年 畑野小6年			
		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	八幡小6年 畑野小6年			
		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		なつとう		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 にら 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	
		すとり酢鶏		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	
		しお塩ダレきゅうり			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	金井小5年			
		ABCスープ		ウインナー	マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん アスパラガス				
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	金井小5年			
		きゅうりとアーモンドのサラダ		ヨーグルト	バナナ みかん もも					
		フルーツヨーグルト								
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 こんにゃく しいたけ さやいんげん	きょうどりようり 郷土料理			
		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。

