



# 6月 給食こんだてよいてい表

まいつき 19日は 食育の日!!



神埼市学校給食共同調理場  
小学校

日	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しじふ g
	主食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
1	ぶたキムチ チャーハン (わぎごはん)	○アーモンド ナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たくあん キムチ	せいはいまい きょうかまい わぎ アーモンド	あぶら ごまあぶら	醤油	563	23.2	19.9	
木		○チムル にくだんごスープ	にくだんご	さば	にんじん ほろれんそう にんじん はねぎ	もやし キャベツ きくらげ たまねぎ しめじ	ぎどう ごまあぶら	酢 醤油				
2	ごはん	○たつたあげ	さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり もやし えだまめ	かたくりこ あぶら	酒 醤油	621	25.1	22.5	
金		○きゅうりわかめのごまあえ すましじる	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ えのき	ごま ごまあぶら	醤油				
5	ごはん	○のりのつくたに	のりのつくたに	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん	ごんにやく ぎどう	醤油 酒 みりん	616	25.5	17.1	
月		○なまあげのうまに ぎつまじる	ぶたにく なまあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう もやし しめじ	あぶら あぶら	醤油 酒 かり節 削り節 煮干し				
6	ごはん	○チリコンカン	だいたいず ぶたひきにく レッドキドニー だいたいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト トマトピューレ	えだまめ たまねぎ マッシュルーム	せいはいまい きょうかまい じゃがいも ぎどう	ケチャップ コンソメ ソース ワイン 塩	662	23.4	22.3	
火		○マヨネーズサラダ	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおりの ぎゅうにゅう	キャベツ どうもろこし きゅうり	あぶら	酢 塩				
7	ごはん	○しおこんぶサラダ かきたまじる	ツナ けずりぶし たまご とうふ	しおこんぶ	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	キャベツ どうもろこし たまねぎ えのき	あぶら	醤油 しょう油 酢	642	25.3	20.5	
水		○かきたまじる	たまご とうふ	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	かたくりこ	酒				
8	かむかむのひ わぎごはん	○やきししやも	やきししやも	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし きゅうり	せいはいまい きょうかまい わぎ	酒	611	31.5	20.3	
木		○みまつなのドレッシングあえ みそする	とうふ あぶらあげ みそ	きゅうにゅう	にんじん	キャベツ えのき	わふうドレッシング	煮干し 削り節				
9	ごはん	○きゅうにくこんさいのもの はんべんじる	きゅうにく つたにく かつおりどうふ はんべん	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう えだまめ	あぶら	酒 みりん 醤油	592	24.9	16.4	
金		○きゅうにくこんさいのもの はんべんじる	きゅうにく つたにく かつおりどうふ はんべん	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう えだまめ	あぶら	酒 みりん 醤油				
12	ぶたどん (わぎごはん)	○ぞうめんサラダ なすのみそする	ツナ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さいたまご にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ なす ほししいたけ	あぶら	醤油 酒	607	24.6	19.4	
月		○なすのみそする	なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さいたまご にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ なす ほししいたけ	あぶら	醤油 酢 塩 煮干し 削り節				
13	わぎごはん	○さくどうピーンズ にくじやが のりあえ	さくどうピーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だけのこ	あぶら	酒 みりん 醤油	608	27.5	16.7	
火		○さくどうピーンズ にくじやが のりあえ	さくどうピーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だけのこ	あぶら	酒 みりん 醤油				
14	ごはん	○どりにくのガーリックやき アゼロラゼリー	どりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし にんにく	あぶら	醤油 酒 塩 しょう油	637	23.7	18.5	
水		○アゼロラゼリー	どりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし にんにく	あぶら	醤油 酒 塩 しょう油				
15	ごはん	○れんこんサラダ ミネストローネ	ツナ だいたいず	ひじき チーズ	れんこん きゅうり にんじん トマト	キャベツ たまねぎ えだまめ しめじ	わふうドレッシング	鶏ガラスープ 醤油 白ワイン 塩 しょう油				
木		○れんこんサラダ ミネストローネ	ツナ だいたいず	ひじき チーズ	れんこん きゅうり にんじん トマト	キャベツ たまねぎ えだまめ しめじ	わふうドレッシング	鶏ガラスープ 醤油 白ワイン 塩 しょう油				
16	ごはん	○あじのかほやきふつ ごまあえ けんちんじる	あじ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん はねぎ	キャベツ もやし だいこん れんこん	ごま ごま	醤油	595	24.8	16.6	
金		○あじのかほやきふつ ごまあえ けんちんじる	あじ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん はねぎ	キャベツ もやし だいこん れんこん	ごま ごま	醤油				
17	コッペパン たかなスバゲティ	○ぶたにく みそアーモンドサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ えだまめ	あぶら	醤油 白ワイン 塩 しょう油	605	26.2	19.6	
月		○ぶたにく みそアーモンドサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ えだまめ	あぶら	醤油 白ワイン 塩 しょう油				
19	わぎごはん	○れいどうみかん	れいどうみかん	ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ	キャベツ えだまめ れいどうみかん	せいはいまい きょうかまい わぎ	酢 醤油				
20	かしわごはん (わぎごはん)	○チャブチエ	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ ごぼう ほししいたけ りんごピューレ にんにく しょうが	ごまあぶら	塩 しょう油 醤油 酒 みりん	550	20.0	13.1	
火		○チャブチエ	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ ごぼう ほししいたけ りんごピューレ にんにく しょうが	ごまあぶら	塩 しょう油 醤油 酒 みりん				
21	ごはん	○かんこくふうわかめスープ	とうふ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だけのこ えのき にんにく	あぶら	醤油 酒 塩	551	23.1	13.0	
水		○かんこくふうわかめスープ	とうふ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だけのこ えのき にんにく	あぶら	醤油 酒 塩				
22	ごはん	○からしあえ どうぶとたまごのスープ	どりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ほししいたけ	あぶら	醤油 酒 塩				
木		○からしあえ どうぶとたまごのスープ	どりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ほししいたけ	あぶら	醤油 酒 塩				
23	ごはん	○いりとりやさいのメンチカツ	いりとりやさいのメンチカツ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん はねぎ	もやし きゅうり たまねぎ えのき	あぶら	醤油 酢 羊子 鶏がらスープ 醤油 酒	588	21.1	17.9	
金		○いりとりやさいのメンチカツ	いりとりやさいのメンチカツ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん はねぎ	もやし きゅうり たまねぎ えのき	あぶら	醤油 酢 羊子 鶏がらスープ 醤油 酒				
24	ごはん	○ごまツナサラダ やさいスープ	ツナ どりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	きゅうり どうもろこし たまねぎ キャベツ マッシュルーム	わふうドレッシング	醤油 塩 しょう油 鶏がらスープ	603	24.1	19.6	
月		○ごまツナサラダ やさいスープ	ツナ どりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	きゅうり どうもろこし たまねぎ キャベツ マッシュルーム	わふうドレッシング	醤油 塩 しょう油 鶏がらスープ				
25	ごはん	○さばのしょうがに ごぼうのきんぴら みそする	さばのしょうがに ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さいやいんげん はねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ えのき	あぶら	醤油 酒 削り節 煮干し	603	24.1	19.6	
火		○さばのしょうがに ごぼうのきんぴら みそする	さばのしょうがに ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さいやいんげん はねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ えのき	あぶら	醤油 酒 削り節 煮干し				
26	チキンカレー (わぎごはん)	○どりにく ピーンズサラダ	どりにく ピーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	りんごピューレ えのき えだまめ キャベツ きゅうり	あぶら	醤油 酒 みりん 塩	769	25.9	26.6	
水		○どりにく ピーンズ	どりにく ピーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	りんごピューレ えのき えだまめ キャベツ きゅうり	あぶら	醤油 酒 みりん 塩				
27	ごはん	○こざんもものタルト	ぶたにく かつおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ どうもろこし	あぶら	醤油 酒 みりん 塩	625	27.0	19.2	
木		○こざんもものタルト	ぶたにく かつおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ どうもろこし	あぶら	醤油 酒 みりん 塩				
28	ごはん	○はいにくあえ どうにゅうみそする	なまあげ どうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さいたまご わかめ	キャベツ もやし うめ たまねぎ えのき ごぼう	あぶら	醤油 削り節 煮干し				
火		○はいにくあえ どうにゅうみそする	なまあげ どうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さいたまご わかめ	キャベツ もやし うめ たまねぎ えのき ごぼう	あぶら	醤油 削り節 煮干し				
29	ごはん	○すずた	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ ほししいたけ えだまめ	あぶら	醤油 酒 酢 塩	600	24.1	18.2	
水		○すずた	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ ほししいたけ えだまめ	あぶら	醤油 酒 酢 塩				
30	ごはん	○ちゅうかスープ	とうふ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	きくらげ もやし マッシュルーム	あぶら	醤油 塩 しょう油	664	22.8	23.4	
金		○ちゅうかスープ	とうふ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	きくらげ もやし マッシュルーム	あぶら	醤油 塩 しょう油				
31	ごはん	○どうにゅうムース いちどうりサラダ	ツナ ウィンナー どうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん さいたまご にんじん	きゅうり キャベツ どうもろこし たまねぎ えのき えだまめ	わふうドレッシング	酢 塩 しょう油 鶏がらスープ 塩 しょう油	601	25.9	16.9	
月		○どうにゅうムース いちどうりサラダ	ツナ ウィンナー どうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん さいたまご にんじん	きゅうり キャベツ どうもろこし たまねぎ えのき えだまめ	わふうドレッシング	酢 塩 しょう油 鶏がらスープ 塩 しょう油				
2	ごはん	○あかうおのこうみだれかけ	あかうおのこうみだれかけ	ぎゅうにゅう	はねぎ	しょうが にんにく	あぶら	酒 醤油				
火		○あかうおのこうみだれかけ	あかうおのこうみだれかけ	ぎゅうにゅう	はねぎ	しょうが にんにく	あぶら	酒 醤油				
3	ごはん	○きりぼしだいのあえもの みそする	なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほろれんそう にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ きりぼしだいの えだまめ たまねぎ ごぼう	あぶら	酢 醤油 煮干し 削り節	601	25.9	16.9	
水		○きりぼしだいのあえもの みそする	なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほろれんそう にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ きりぼしだいの えだまめ たまねぎ ごぼう	あぶら	酢 醤油 煮干し 削り節				
4	コッペパン	○ハンバーグデミソース	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ マッシュルーム	あぶら	醤油 酒	545	24.1	12.3	
金		○ハンバーグデミソース	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ マッシュルーム	あぶら	醤油 酒				

※食物アレルギー等て加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 今月の平均 基準値は8~9歳(3,4年生)の場合の値

今月の平均	612	24.7	18.6
基準値	650	26.8	18.0