



# 6月 給食こんだてよいて表

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<br>他 | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | しじつ<br>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<br>チャーハン<br>(わぎごはん) | ○アーモンド<br>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<br>アーモンド           | あぶら ごまあぶら                     | 醤油                             | 563      | 23.2          | 19.9       |          |
| 木  |                           | ○にくだんごスープ<br>たつたあげ               | にくだんご                       | さば             | にんじん ほうれんそう<br>にんじん はねぎ | もやし キャベツ きくらげ<br>たまねぎ しめじ           | ぎどう<br>ごまあぶら                  | 酢 醤油                           |          |               |            |          |
| 2  | ごはん                       | ○きゅうりわかめのごまあえ<br>すましじる           | きゅうにゅう<br>わかめ               | にんじん           | にんじん                    | きゅうり もやし えだまめ<br>たまねぎ えのき           | せいはいまい きょうかまい<br>ごま           | 酒 醤油                           | 621      | 25.1          | 22.5       |          |
| 5  | ごはん                       | ○のりのつくたに<br>なまあげのうまに<br>ぎつまじる    | のりのつくたに<br>ぎゅうにゅう           | にんじん           | にんじん                    | たまねぎ だいこん<br>ごぼう もやし しめじ            | ごま                            | 醤油 酒 みりん<br>削り節 煮干し            | 616      | 25.5          | 17.1       |          |
| 6  | ごはん                       | ○チリコンカン<br>マヨネーズサラダ              | だいたす ぶたひきにく<br>レッドキドニー だいたす | ぎゅうにゅう         | にんじん トマト<br>トマトピューレ     | えだまめ たまねぎ<br>マッシュルーム                | せいはいまい きょうかまい<br>じゃがいも        | あぶら<br>ケチャップ コンソメ<br>ソース ワイン 塩 | 662      | 23.4          | 22.3       |          |
| 7  | ごはん                       | ○ちくわのいそべあげ<br>しおこんぶサラダ<br>かきたまじる | ちくわ                         | あおりの<br>ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん             | キャベツ どうもろこし きゅうり                    | はくりきこ<br>せいはいまい きょうかまい<br>ぎどう | あぶら<br>醤油 こしょう 酢               | 642      | 25.3          | 20.5       |          |
| 8  | かむかむのひ<br>わぎごはん           | ○やきししやも<br>みまつなのドレッシングあえ<br>みそする | やきししやも<br>ぎゅうにゅう            | にんじん           | にんじん                    | たまねぎ きゅうり<br>キャベツ えのき               | せいはいまい きょうかまい わぎ<br>わふうドレッシング | 酒                              | 611      | 31.5          | 20.3       |          |
| 9  | ごはん                       | ○きゅうにくこんさいのもの<br>はんべんじる          | ぎゅうにゅう                      | わかめ            | にんじん<br>はねぎ             | たまねぎ ごぼう えだまめ<br>えのき たけのこ           | あぶら                           | 酒 みりん 醤油<br>削り節                | 592      | 24.9          | 16.4       |          |
| 12 | ぶたどん<br>(わぎごはん)           | ○そうめんサラダ<br>なすのみそする              | ぶたにく                        | ぎゅうにゅう         | さいやんけん                  | たまねぎ ごぼう えのき                        | せいはいまい きょうかまい わぎ<br>あぶら       | 醤油 酒                           | 607      | 24.6          | 19.4       |          |
| 13 | わぎごはん                     | ○さくどうピーンズ<br>にくじやが<br>のりあえ       | さくどうピーンズ<br>ぎゅうにゅう          | にんじん           | にんじん                    | たまねぎ たけのこ<br>キャベツ もやし               | あぶら<br>ごまあぶら                  | 酒 みりん 醤油<br>醤油 酢               | 608      | 27.5          | 16.7       |          |
| 14 | ごはん                       | ○とりにくのガーリックやき<br>アゼロラゼリー         | とりにく                        | ぎゅうにゅう         | にんにく                    | せいはいまい きょうかまい<br>アゼロラゼリー            | 醤油 酒 塩 こしょう                   |                                | 637      | 23.7          | 18.5       |          |
| 水  | おたしめデザート<br>のひ            | ○れんこんサラダ<br>ミネストローネ              | ソナ                          | ひじき チーズ        | れんこん きゅうり キャベツ          | じゃがいも                               | わふうドレッシング                     | 鶏ガラスープ 醤油<br>白ワイン 塩 こしょう       |          |               |            |          |
| 15 | ごはん                       | ○あじのかほやきふつ<br>ごまあえ<br>げんちんじる     | あじ                          | ぎゅうにゅう         | しょうが                    | かたくりこ                               | あぶら                           | 酒 醤油 みりん                       | 595      | 24.8          | 16.6       |          |
| 木  |                           | ○コッペパン<br>たかなスバゲティ               | ぶたにく                        | ぎゅうにゅう         | アスパラガス                  | コッペパン                               | あぶら                           | 醤油 白ワイン 塩 こしょう                 | 605      | 26.2          | 19.6       |          |
| 16 | かんざきしぐのひ                  | ○みそアーモンドサラダ<br>れいどうみかん           | ソナ                          | ごめみそ           | たかなづけ にんじん<br>ごまつな      | きゅうり キャベツ えだまめ<br>れいどうみかん           | アーモンド あぶら                     | 酢 醤油                           |          |               |            |          |
| 19 | わぎごはん                     | ○チャブチエ<br>かんこくふうわかめスープ           | ぶたにく あかみそ                   | ぎゅうにゅう         | にんじん ごまつな<br>ピーマン       | たまねぎ ごぼう ほしいたけ<br>りんごピューレ にんにく しょうが | ごまあぶら                         | 塩 こしょう<br>醤油 酒 みりん             | 550      | 20.0          | 13.1       |          |
| 20 | かしわごはん<br>(わぎごはん)         | ○からしあえ<br>どうぶとたまごのスープ            | とりにく                        | ぎゅうにゅう         | にんじん                    | ごぼう ほしいたけ                           | あぶら                           | 醤油 酒 塩                         | 551      | 23.1          | 13.0       |          |
| 火  |                           | ○いろどりやさいのメンチカツ                   | どうぶと たまご                    | ぎゅうにゅう         | ごまつな にんじん<br>にんじん はねぎ   | もやし きゅうり<br>たまねぎ えのき                | あぶら                           | 醤油 酢 羊子<br>鶏がらスープ 醤油 酒         | 588      | 21.1          | 17.9       |          |
| 21 | ごはん                       | ○ごまソナサラダ<br>やさいスープ               | ソナ                          | とりにく           | ごまつな にんじん<br>にんじん       | きゅうり どうもろこし<br>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 こしょう 鶏がらスープ               |          |               |            |          |
| 22 | ごはん                       | ○さばのしょうがに<br>ごぼうのきんぴら<br>みそする    | さばのしょうがに                    | ぎゅうにゅう         | にんじん さいやんけん<br>はねぎ      | ごぼう<br>たまねぎ キャベツ えのき                | あぶら                           | 醤油 酒<br>削り節 煮干し                | 603      | 24.1          | 19.6       |          |
| 木  | チキンカレー<br>(わぎごはん)         | ○とりにくいんげんまめ<br>どうにゅう             | とりにく                        | ぎゅうにゅう         | にんじん トマト                | りんごピューレ えのき<br>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       |          |
| 23 | おたしめデザート<br>のひ            | ○ピーンズサラダ<br>ごぞんちものタルト            | ソナ                          | ミックスピーンズ       | にんじん                    | えだまめ                                | ごまつな                          | 醤油 酒 みりん 塩                     |          |               |            |          |
| 26 | におりどうぶとのどんぶり<br>(わぎごはん)   | ○はいにくあえ<br>どうにゅうみそする             | ぶたにく こそりどうぶと                | 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       |          |
| 27 | わぎごはん                     | ○すずた<br>ちゅうかスープ                  | ぶたにく                        | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>ピーマン            | しょうが にんにく たまねぎ<br>たけのこ ほしいたけ えだまめ   | ぎどう かたくりこ                     | あぶら                            | 醤油 酒 酢 塩 | 600           | 24.1       | 18.2     |
| 火  |                           | ○ツチライス<br>(わぎごはん)                | ソナ                          | ぎゅうにゅう         | にんじん トマトピューレ            | きくらげ もやし<br>マッシュルーム                 | あぶら                           | 鶏がらスープ 醤油 塩 酒                  |          |               |            |          |
| 28 | おたしめデザート<br>のひ            | ○どうにゅうムース<br>いちどうりサラダ<br>ゴーンズスープ | どうにゅう                       | ぎゅうにゅう         | にんじん                    | きゅうり キャベツ                           | わふうドレッシング                     | ケチャップ ソース<br>ワイン 醤油 塩 こしょう     | 664      | 22.8          | 23.4       |          |
| 水  |                           | ○あかうおのこうみだれかけ                    | ウイナー                        | どうにゅう いんげんまめ   | にんじん                    | どうもろこし たまねぎ えのき えだまめ                | あぶら                           | 醤油 酒 みりん 塩                     |          |               |            |          |
| 29 | ごはん                       | ○きりぼしだいごんのあえもの<br>みそする           | あかうお                        | ぎゅうにゅう         | はねぎ                     | しょうが にんにく                           | かたくりこ                         | あぶら                            | 酒 醤油     | 601           | 25.9       | 16.9     |
| 木  |                           | ○ハンバーグデミソース                      | ハンバーグ                       | ぎゅうにゅう         | にんじん ほうれんそう<br>にんじん はねぎ | きゅうり キャベツ きりぼしだいごん えだまめ<br>たまねぎ ごぼう | せいはいまい きょうかまい<br>ぎどう          | 酢 醤油<br>煮干し 削り節                |          |               |            |          |
| 30 | コッペパン                     | ○フレンチサラダ<br>パスタスープ               | ハンバーグ                       | ぎゅうにゅう         | ごまつな                    | キャベツ きゅうり どうもろこし えだまめ<br>たまねぎ しめじ   | ぎどう かたくりこ<br>コッペパン            | マカロニ                           | 545      | 24.1          | 12.3       |          |

※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

|     |      |      |
|-----|------|------|
| 612 | 24.7 | 18.6 |
| 650 | 26.8 | 18.0 |