



6月 給食こんだてよいてい表

まいつき 19日は 食育の日!!



神崎市学校給食共同調理場
小学校

日 曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ー kcal	く し ん つ ば g	し し つ g
	主 食	きゅう にゅう	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						
2月	ちゅうかごはん	○	ごもくちゅうかスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく だいずミート とりにく ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ はねぎ	えだまめ にんにく しょうが もやし たまねぎ きくらげ もも みかん パイナップル 197g 22	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	醤油 塩 酒 鶏がらスープ 醤油 塩 酒 こしょう	558	20.8	16.2
3月	むぎごはん	○	ぶたにくとこんさいのもの つみれじる	ぶたにく なまあげ いわしボール みそ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん にんじん はねぎ	ごぼう たけのこ れんこん もやし えのき	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう	あぶら	醤油 みりん 酒 塩 鰹だし 酒 削り節 昆布	588	27.0	16.6
4月	ごはん	○	しろみずかなフライ しおこんぶサラダ ごもくじる	しろみずかなフライ しおこんぶ とうふ きんしたまご	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 たまねぎ ごぼう しいたけ	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら あぶら	塩 こしょう 酢 塩 醤油 酒 みりん 昆布 削り節	617	22.8	18.7
5月	コッペパン	○	たかなスパゲティ みそアーモンドサラダ	ぶたひきにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう たかなづけ にんじん こまつな	たまねぎ しめじ にんにく どうもろこし きゅうり キャベツ えだまめ	コッペパン スパゲティ さとう	オリーブオイル アーモンド あぶら	7分 塩 こしょう 醤油 酢 醤油	563	25.7	19.6
6月	ごはん	○	いろどりやさいのメンチカツ ブレンチサラダ やさいスープ	いろどりやさいのメンチカツ ハム とりにく	ぎゅうにゅう こまつな にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり たまねぎ キャベツ マッシュルーム えだまめ	せいはいくまい きょうかまい あぶら	あぶら	クリーミーブレンチドレッシング 醤油 塩 こしょう 鶏がらスープ	579	21.3	16.8
9月	ごはん	○	じゃがいもとお豆腐ののり やさいのおかかあえ のりのつくだに	かつおぶし のりのつくだに	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし どうもろこし	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	かみ粉 酒 みりん 醤油 醤油	581	25.5	15.4
10月	ごはん	○	さばのたつたあげ きゅうりとわかめのごまあえ とうふのすましじる	さば わかめ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん はねぎ	しょうが きゅうり もやし えだまめ たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	醤油 酒 醤油	619	25.3	22.6
11月	ごはん	○	チリコンカン マヨネーズサラダ	ぶたひきにく かつおとろし だいず ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり どうもろこし	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも さとう	あぶら	チヤップ ソース コッパウイ 塩 酢 塩 こしょう	638	22.3	22.1
12月	ごはん	○	どんかつ きんぴらごぼう キャベツのみそじる	どんかつ さつまあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん はねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ えのき	せいはいくまい きょうかまい さとう こんやく さとう	あぶら あぶら	ゲチャップ ソース 酒 醤油 酒 煮干 削り節	632	22.8	20.7
13月	ぶたキムチチャーハン	○	ももゼリー ナムル ワンダンスープ	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	えのき キムチ もやし キャベツ きくらげ たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい おぎ ももゼリー さとう	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	醤油 酢 醤油	553	21.1	16.0
16月	だいきゅう											
17月	ごはん	○	ハンバーグオニオンソース コールスローサラダ ミネストローネ	ハンバーグ だいず	ぎゅうにゅう にんじん にんじん トマト	たまねぎ キャベツ どうもろこし きゅうり たまねぎ れんこん	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら	塩 ワイン 醤油 酢 塩 醤油	627	20.2	19.8
18月	むぎごはん	○	ししゃもフライ れんこんサラダ かきたまじる	ししゃもフライ だいず たまご とうふ	ぎゅうにゅう こまつな にんじん はねぎ	れんこん きゅうり たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい おぎ かたくりこ	あぶら	マヨネーズ (たまごなし) 鶏がらスープ 塩 こしょう 鰹だし	612	23.4	19.7
19月	ごはん	○	なまあげのしぜんぶうに ちゅうかあえ チョコプリン	なまあげ とりにく こおりとうふ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり もやし きくらげ	せいはいくまい きょうかまい こんやく さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	酒 塩 みりん オイスターソース 豆板醤 酢 醤油 辛子	708	28.0	23.5
20月	ごはん	○	そうめんチキンカツ のりあえ みそじる	とりにく のり とうふ みそ	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 きゅうり ごぼう たまねぎ しめじ	せいはいくまい きょうかまい ごむぎこ パンこ そうめん さとう	あぶら ごまあぶら	塩 こしょう チヤップ ソース 酒 醤油 酢 煮干 削り節	611	26.9	17.1
23月	バターチキンカレー (むぎごはん)	○	やさいサラダ パリッシュ	とりにく いんげんまめ かたくちいわし	ぎゅうにゅう にんじん トマト こまつな	えのき りんごピューレ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり もやし どうもろこし	せいはいくまい きょうかまい おぎ じゃがいも	あぶら バター	ソース カレールー 塩 こしょう 醤油 青じそドレッシング	609	24.7	17.2
24月	ごはん	○	あじのかばやきぶう ごまドレサラダ けんちんじる	あじ ささみ とうふ	ぎゅうにゅう こまつな にんじん にんじん はねぎ	しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう きくらげ	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ さとう さとも	あぶら ごまあぶら	酒 醤油 みりん ごまドレサラダ 醤油 塩 酒 みりん 昆布 削り節	612	24.9	17.7
25月	ごはん	○	そばろに やさいのあますあえ はくどうフレッシュ	ぶたひきにく さつまあげ こおりとうふ だいず	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも こんやく さとう さとう	あぶら	酒 みりん 醤油 醤油 酢	615	23.8	16.5
26月	むぎごはん	○	チャプチェ かんこくふうわかめスープ	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう にんじん はねぎ	りんごピューレ にんにく しょうが たまねぎ ごぼう しいたけ たけのこ きくらげ にんにく	せいはいくまい きょうかまい おぎ はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	醤油 酒 みりん 塩 こしょう 鶏がらスープ 塩 酒 醤油	527	18.5	12.8
27月	きつねごはん	○	きりぼしだいこんのサラダ とりだんごスープ	あぶらあげ だいず ツナ とりだんご	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん にんじん	れんこん きりぼしだいこん きゅうり えだまめ キャベツ たまねぎ ごぼう	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう	ごまあぶら	醤油 みりん クリーミーブレンチドレッシング	549	21.8	19.2
30月	ごはん	○	グリーンシチュー わふうサラダ	とりにく とうにゅう いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり どうもろこし	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	7分 塩 こしょう 鶏がらスープ	609	23.1	19.9
※食物アレルギー等で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		
										597	23.6	18.4

