



6月 給食こんだてよい表

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	キ ー ル kcal	く た し ん つ ば g	し つ つ 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 月	ごはん	○ ヤンニョムチキン チヨレギサラダ どうふスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく	にんにく しょうが	せいはいまい きょうかまい かたくりこ はちみつ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	醤油 コチュジャン 塩 こしょう 酒 ケチャップ 酢 醤油 ガラスープ 塩 醤油 中華味 酒 こしょう	617	25.6	19.5
2 火	ごはん	○ たまごやき やさいのゆかりあえ ごもくじる	れんこんいりあつやきたまご とりさきみ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あかし にんじん はねぎ	キャベツ もやし えのき だいこん ごぼう	せいはいまい きょうかまい		醤油	503	20.8	12.8
3 水	チキンライス	○ ツナサラダ やさいスープ	とりミンチ だいちミート ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ えだまめ たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい おぎ あぶら	あぶら	塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン 醤油 青じそドレッシング コンソメ 醤油 塩 こしょう	517	21.6	14.2
4 木	ごはん	○ いわしのうめに ほうれんそうのあえもの どうにゅうみそしる	いわしのうめに かつおぶし あぶらあげ どうふ みそ どうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	せいはいまい きょうかまい		醤油	574	25.0	17.1
5 金	ごはん	○ なまあげのにももの うおそうめんじる	とりにく なまあげ こおりどうふ うおそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ だいこん えのき たまねぎ	せいはいまい きょうかまい こんにやく さとう	あぶら	醤油 酒 みりん 酒 みりん 塩 昆布 削り節 醤油	588	24.4	18.2
8 月	ごはん	○ とりにくのちゅうかいため はるさめスープ	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん にんじん こまつな	にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ えのき キャベツ	せいはいまい きょうかまい さとう じゃがいも はるさめ	ごまあぶら ごまあぶら	醤油 酒 塩 こしょう ガラスープ 醤油 酒 塩 こしょう	581	23.9	17.0
9 火	ごはん	○ さかなのわふうドレッシング やさいのオーロラソースあえ コーンスープ	あかうお どうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ えだまめ どうもろこし たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい さとう かたくりこ あぶら マヨネーズ(たまごなし)	あぶら	練り辛子 酢 醤油 塩 こしょう ワイン ケチャップ	647	23.3	20.9
10 水	ごはん	○ がめに ごまずあえ	とりにく こおりどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ れんこん キャベツ もやし きゅうり	せいはいまい きょうかまい ざいとも こんにやく さとう さとう	あぶら ごま	醤油 みりん 酒 醤油 酢	552	23.1	12.6
11 木	ボークカレー (むぎごはん)	○ ピーンズサラダ	ぶたにく いんげんまめ ツナ ミックスドピーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんごビュール きゅうり キャベツ えだまめ	せいはいまい きょうかまい おぎ じゃがいも	あぶら	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース カレールー	633	23.8	19.7
12 金	ごはん	○ ハンバーグトマトソース しおこんぶサラダ みそしる	ハンバーグ しおこんぶ わかめ どうふ みそ	ぎゅうにゅう	トマト ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ もやし どうもろこし たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい さとう さとう	あぶら	ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう 酢 煮干 削り節	587	20.7	17.9
15 月	ふりかえきゅうじつ											
16 火	ごはん	○ いわしフライ やさしいため かきたまじる	いわしフライ ぶたにく たまご どうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい かたくりこ	あぶら あぶら	醤油 塩 こしょう 醤油 酒 塩 みりん 煮干 昆布	615	23.8	20.7
17 水	ごはん	○ マーボーどうふ ちゅうかサラダ ブルーベリークレープ	ぶたミンチ だいちミート どうふ みそ あかみそ ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ だいこん きゅうり きくらげ	せいはいまい きょうかまい さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	塩 こしょう ガラスープ 酒 醤油 豆板醤 酢 醤油 練り辛子	610	22.7	18.8
18 木	ごはん かむかむのひ	○ ぶたにくとこんさいの カレーに わかめとツナのあえもの	ぶたにく こおりどうふ なまあげ ツナ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ ごぼう たけのこ キャベツ どうもろこし	せいはいまい きょうかまい じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	醤油 カレー粉 みりん 酒 青じそドレッシング	580	23.8	15.9
19 金	ごはん かざきしよくのひ	○ とりにくのガーリックやき のりあえ みそしる	とりにく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	のり にんじん こまつな はねぎ	にんにく キャベツ もやし たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい さとう さとう	ごまあぶら	醤油 塩 こしょう 酒 醤油 酢 煮干 削り節	540	25.2	14.2
22 月	タコライス (むぎごはん)	○ コンソメスープ	ぶたミンチ だいちミート チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ だいこん えのき	せいはいまい きょうかまい おぎ あぶら	あぶら	ケチャップ チリパウダー ソース 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう ワイン コンソメ	608	23.7	19.7
23 火	ごはん	○ はるまき ささみサラダ ワンダンスープ	はるまき とりさきみ にんじん はねぎ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし えのき どうもろこし	せいはいまい きょうかまい あぶら わふうドレッシング	あぶら ごまあぶら	中華味 酒 塩 醤油	634	17.4	22.0
24 水	ごはん	○ さばのしおやき きんぴらごぼう なまあげのみそしる	さば 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 えのき	せいはいまい きょうかまい こんにやく さとう ごまあぶら	ごまあぶら ごまあぶら	塩 酒 醤油 醤油 酒 煮干 削り節	573	24.0	18.6
25 木	コッペパン	○ てりやきパティ やさしいサラダ ミネストローネ	とりてりやきパティ ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト	どうもろこし きゅうり だいこん えだまめ たまねぎ キャベツ	せいはいまい きょうかまい コッペパン	あぶら	イタリアンドレッシング こしょう ソース ワイン ケチャップ ガラスープ 塩	587	25.2	22.3
26 金	かしわごはん	○ からしあえ ふのすましじる ももゼリー	とりミンチ だいちミート あぶらあげ わかめ にんじん はねぎ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん にんじん はねぎ	ごぼう もやし きゅうり えのき たまねぎ	せいはいまい きょうかまい おぎ さとう さとう ふ ももゼリー	あぶら	醤油 酒 塩 醤油 酢 練り辛子 塩 醤油 酒 みりん 昆布 削り節	562	19.6	13.8
29 月	ルーローハン (むぎごはん)	○ はるさめサラダ だいこんスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にんじん はねぎ	たけのこ たまねぎ えのき にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん きくらげ	せいはいまい きょうかまい おぎ さとう かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	酒 醤油 オイスターソース 酢 醤油 練り辛子 こしょう 塩 醤油 ガラスープ 酒	579	23.4	16.8
30 火	ごはん	○ タンダーリーチキン こんぶサラダ パスタスープ	とりにく ツナ こんぶ	ぎゅうにゅう	トマト こまつな にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ だいこん えだまめ えのき	せいはいまい きょうかまい あぶら	あぶら	塩 ケチャップ カレー粉 醤油 わふうドレッシング 醤油 塩 こしょう ワイン コンソメ	557	24.4	15.8
※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		
										583	23.1	17.5