



6月 給食こんだてよてい表

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	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	ごはん	あじのおしやき	あじ	ぎゆうにゆう					酒 醤油 塩	577	27.4	13.6
2	むぎごはん	アスパラガスのサラダ	むしささみ	ぎゆうにゆう	アスパラガス	どうもろこし レモン	さとう	あぶら	塩 こしょう	707	33.6	22.5
3	ごはん	チヤブチヤ	きゆうにく ぶたにく みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	ほうれんそう	はるさめ さとう	あぶら	酒 みりん	599	19.4	14.7
4	むしぼろごはん	チキンカレー	とりにく いんげんまめ	ぎゆうにゆう	にんじん	にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	醤油 酢	670	20.6	19.5
5	ごはん	からしあえ	あぶらあげ とうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	ほうれんそう	さとう		醤油 酢 からし	602	24.2	14.7
6	むぎごはん	ハバリバサラダ	むしささみ	ぎゆうにゆう	にんじん	ごぼう とうもろこし	さとう	あぶら	ケチャップ 醤油 酒	808	29.2	28.5
7	ごはん	しんごぼうのサラダ	むしささみ	ぎゆうにゆう	にんじん	ごぼう とうもろこし	さとう	あぶら	ケチャップ 醤油 酒	590	22.6	20.6
8	コーンピラフ	ツナサラダ	ツナ	わかめ	ほうれんそう	もやし	伊豆アトレック	あぶら	酢	590	22.6	20.6
9	むぎごはん	やさいスープ	とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	塩 こしょう	671	28.9	21.2
10	ごはん	とりにくのかわりやき	とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	602	25.0	22.3
11	ミルクパン	ひじきサラダ	ひじき	ひじき	キャベツ	たまねぎ	ミルクパン			602	25.0	22.3
12	ごはん	かまぼこのみそ汁	かまぼこ	かまぼこ	キャベツ	たまねぎ	さとう	あぶら	醤油 酒	656	25.2	23.2
13	むぎごはん	かまぼこのみそ汁	かまぼこ	かまぼこ	キャベツ	たまねぎ	さとう	あぶら	醤油 酒	673	29.2	20.7
14	ごはん	さばのたれやき	さば	ぎゆうにゆう	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	醤油	663	27.4	20.4
15	ごはん	ごぼうのきんぴら	ごぼう	ごぼう	キャベツ	たまねぎ	さとう	あぶら	醤油 酒	746	31.1	24.6
16	ごはん	だしずととりにくのトマト	とりにく だいず	わかめ	はねぎ	たまねぎ	さとう	あぶら	醤油 酒	590	24.4	15.7
17	むぎごはん	チャーウダー	ウインナー	いんげんまめ	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	醤油 酒	621	25.4	18.2
18	たかなごはん	かまぼこのみそ汁	かまぼこ	かまぼこ	キャベツ	たまねぎ	さとう	あぶら	醤油	557	22.2	16.4
19	むぎごはん	まーぼーど	ぶたひきにく	とうふ	キャベツ	きゅうり	さとう	あぶら	醤油 酢	604	26.6	15.7
20	ごはん	さかなのカレー	あかうお	あかうお	キャベツ	たまねぎ	さとう	あぶら	醤油 酒	533	19.3	11.9
21	しそごはん	アーモンドあえ	アーモンド	アーモンド	キャベツ	きゅうり	さとう	アーモンド	醤油	616	25.7	22.8
22	しよくパン	メロン	メロン	メロン	キャベツ	とうもろこし	しよくパン	あぶら	塩 こしょう	658	25.4	18.4
23	ごはん	いくらとりのすまし	いくら	いくら	キャベツ	たまねぎ	さとう	あぶら	醤油 酒	684	27.0	21.8
24	むぎごはん	とうふスープ	とうふ	とうふ	キャベツ	たまねぎ	さとう	あぶら	醤油 酒	663	29.0	19.9
25	うめごはん	きせいとうふ	きせいとうふ	きせいとうふ	キャベツ	たまねぎ	さとう	あぶら	醤油 酒	640	25.9	19.5