



6月



給食こんだてひょう

令和5年度 北茂安小学校

Main table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional values. Includes rows for 1st, 2nd, 5th, 6th, 7th, 8th, 9th, 12th, 13th, 14th, and 15th.

日 曜	献立名	ざいりょう (※天候や価格により変わることがあります。)						調味料など	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		主に体をつくるものになる (あかの食べ物)		主に体の調子を整えるものになる (みどりの食べ物)		主にエネルギーのもとになる (きいろの食べ物)			(kcal)	(g)	(mg)
献立名	肉・魚・卵・大豆	牛乳・海藻・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	ちょうみりょう	きゅうしょくひとくち 給食 一口メモ			
16 金	ごはん / なっとう 牛乳 にくじゃが すのもの	なっとう 牛乳		にんじん いんげん にんじん	たまねぎ ほししいたけ しょうが	じゃがいも しらたき さとう さとう	あぶら しょう油 酒 薄口醤油 酢 しょう塩	573	22.8	316	
19 月	ごはん 牛乳 はっぼうさい ぎょうざ オレンジ	牛乳	ぶたにく えび うすら卵 かまぼこ ぎょうざ (ぶたにく)	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ きくらげ ぎょうざ (キャベツ たまねぎ ほくさい) オレンジ	かたくりこ ごまあぶら あぶら ぎょうざのかわ	しょう油 酒 鰹がらすープ 塩 こしょう しょう油 オイスターソース しょう油 みりん	600	23.5	296	
20 火	ごはん 牛乳 さけのチーズやき 切干大根のいために じゃがいものみそしる	牛乳	さけ チーズ さつまあげ みそ	パセリ にんじん いんげん こまつな ねぎ	きりぼしだいこん 切干大根 たまねぎ えのき	こめ パンこ しらたき さとう じゃがいも	しょう油 酒 しょう油 酒 しょう油 酒 煮干 削り節	571	28.9	380	
21 水	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそいため アーモンドあえ すましじる	牛乳	ぶたにく みそ 赤みそ かまぼこ とうふ わかめ	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ こぼろ しょうが キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのき	こめ さとう さとう	あぶら アーモンド	しょう油 酒 薄口醤油	584	25.9	301
22 木	ミルクパン 牛乳 バジルのチキンフライ ビーンズサラダ ふわふわたまごスープ	牛乳	とりにく ツナ ミックスビーンズ たまご ベーコン こなチーズ	バジル 赤パプリカ 黄パプリカ フロccoli にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのき	ミルクパン パンこ こむぎこ パンこ	あぶら あぶら あぶら	しょう油 酒 しょう油 酒 しょう油 酒 鰹がらすープ 塩 こしょう 薄口醤油	620	28.6	447
23 金	カレーライス (ごはん) 牛乳 かいそうサラダ さくらんぼゼリー	牛乳	ぎゅうにく スキムミルク 牛乳 かいそうミックス	にんじん ホールトマト グリーンピース アスパラガス	たまねぎ しめじ にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも さくらんぼゼリー	あぶら しょう油 酒 赤ワイン こしょう ソース 青じそドレッシング 塩	647	22.2	318	
26 月	ごはん 牛乳 さばのしょうがに ごますあえ あつあげのみそしる	牛乳	さば わかめ あつあげ みそ	にんじん こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのき	こめ さとう さとう	あぶら しょう油 酒 みりん すりごま しょう油 酒 みりん 薄口醤油 酢 しょう塩 煮干 削り節	590	26.4	320	
27 火	ぶたたまどん (ごはん) 牛乳 のりあえ	牛乳	ぶたにく たまご こうやどうふ のり	にんじん ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きりぼしだいこん	こめ しらたき かたくりこ さとう さとう	あぶら しょう油 酒 みりん しょう油 酒 しょう油 酒 いりごま ごまあぶら	595	25.5	358	
28 水	ごはん 牛乳 すどり ワンタンスープ	牛乳	とりにく ベーコン	にんじん ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも かたくりこ さとう ワンタン	あぶら しょう油 酒 酢 ケチャップ 塩 こしょう 鰹がらすープ 塩 こしょう 薄口醤油	640	22.2	272	
29 木	しょくパン/みかんジャム 牛乳 わふうペペロンチーノ ベーコン コールスローサラダ	牛乳	とりにく ベーコン ツナ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム えのき にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	しょくパン ジャム スパゲティー ワンタン	あぶら オリーブオイル あぶら	しょう油 酒 酢 だし昆布 塩 こしょう 薄口醤油 白ワイン トウパンジャン 塩	613	24.3	318
30 金	ごはん / ももゼリー 牛乳 ぶたにくのプルコギふう もやしいため わかめスープ	牛乳	ぶたにく さつまあげ とうふ わかめ	にら チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく もやし たまねぎ	こめ ももゼリー さとう	あぶら いりごま ごまあぶら ごまあぶら	しょう油 酒 しょう油 酒 しょう油 酒 薄口醤油 酢 しょう塩 鰹がらすープ 塩 薄口醤油 酒	605	25.9	297
								平均値	610	26.3	351
								基準値	650	24.0	350

よくかむと、病気予防や集中力アップなど いいことたくさん！一口30回 かねで食べましょう。

