6月　給食こんだてよてい表

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 曜	献立名 主食	ぎゅうにゅう	おかず	赤の食品 おもに体をつくる食品		緑の食品 おもに体の調子を整える食品		黄色の食品 おもにエネルギーのもとになる食品		調味料他	エネルギー Kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
1 水	ごはん	○	あじのからあげ ひじきのさっぱりあえ ぐだくさんじる	あじ ツナ とうふ　みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな　にんじん にんじん　はねぎ	キャベツ　きゅうり ごぼう　だいこん	かたくりこ せりはくまい　きょうかまい さとう こんにゃく　さといも		酒　醤油　塩 醤油　酢 削り節　煮干し	568	24.9	13.0
2 木	しそわかめごはん （むぎごはん）	○	ぎゅうにくとこんさいのにもの すましじる	ぎゅうにく　ぶたにく こおりどうふ うずらたまご	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ　にんじん	たまねぎ　ごぼう えだまめ えのき	せいはくまい　きょうかまい　むぎ さといも　こんにゃく さとう	あぶら	しそふりかけ 酒　みりん　醤油 削り節　昆布 塩　醤油　みりん	508	24.2	19.4
3 金	ごはん	○	だいずととりにくのﾄﾏﾄに ごぼうサラダ あじつけのり	とりにく　だいず とりささみ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん　トマト にんじん	にんにく　たまねぎ　しめじ えだまめ ごぼう　キャベツ　きゅうり	カロニ　じゃがいも　さ せいはくまい　きょうかまい	あぶら ごま　わふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	醤油　コンソメ　塩 こしょう 酢	654	30	20.7
6 月	むぎごはん	○	まーぼーどうふ ちゅうかあえ	ぶたひきにく　だいず とうふ　あかみそ　むぎみそ とりささみ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん　ほうれんそう	しょうが　にんにく　たまねぎ きくらげ　たけのこ キャベツ　もやし	せいはくまい　きょうかまい　むぎ かたくりこ　さとう さとう	あぶら ごま	鶏ガラスープ　酒　塩 醤油　豆板醤　こしょう 醤油　酢	594	25.3	17.1
7 火	コーンピラフ （むぎごはん）	○	にくだんごスープ やさいサラダ	とりにく とりにくだんご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう　にんじん	マッシュルーム　とうもろこし キャベツ　ごぼう　たまねぎ　えだまめ もやし　きゅうり	せいはくまい　きょうかまい　むぎ	あぶら あぶら マヨネーズ（たまごなし）	塩　こしょう　コンソメ 醤油　塩　こしょう 鶏ガラスープ　白ワイン 酢	555	23.6	19.1
8 水	こおりどうふのどんぶり （むぎごはん） **かむかむのひ**	○	こまつなのアーモンドあえ さかなそうめんじる	ぶたにく　こおりどうふ さかなそうめん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にんじん　はねぎ	えだまめ　とうもろこし キャベツ　もやし たまねぎ	さとう せいはくまい　きょうかまい　むぎ さとう	あぶら アーモンド	醤油　酒　みりん　塩 醤油 塩 醤油 酒 みりん 削り節 昆布	584	25.4	16.1
9 木	ごはん	○	いわしのうめに ごぼうのきんぴら みそしる	いわしのうめに ぶたにく とうふ　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 たまねぎ　えのき	せいはくまい　きょうかまい こんにゃく　さとう	ごま　あぶら	醤油　酒 削り節　煮干し	585	23.6	16.7
10 金	コッペパン	○	いろどりやさいのミンチカツ キャベツのソテー パスタスープ メロン	いろどりやさいのミンチカツ ベーコン　ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　とうもろこし たまねぎ　えだまめ　だいこん メロン	コッペパン マカロニ	あぶら あぶら あぶら	醤油　塩　こしょう 醤油　鶏ガラスープ 塩　こしょう　白ワイン	619	24.8	25.8
13 月	むぎごはん	○	チャプチェ かんこくふうわかめスープ	いのししにく　ぶたにく あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　こまつな あか・きピーマン にんじん　はねぎ	たまねぎ　ごぼう　しいたけ りんごピューレ　にんにく　しょうが キャベツ　きくらげ　にんにく	せいはくまい　きょうかまい　むぎ はるさめ　さとう	ごまあぶら ごまあぶら	塩　こしょう 醤油　酒　みりん 鶏ガラスープ　醤油　塩　こしょう	576	20.6	15.7
14 火	ごはん	○	ししゃもフライ のりあえ みそしる	なまあげ　みそ	ししゃもフライ ぎゅうにゅう のり	こまつな　にんじん はねぎ　にんじん	キャベツ　もやし たまねぎ　えのき	せいはくまい　きょうかまい さとう	あぶら ごまあぶら	醤油　酢 削り節　煮干し	587	20.9	18.5
15 水	ごはん	○	ぶたにくのガーリックやき れんこんサラダ ミネストローネ	ぶたにく ベーコン　だいず	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん　トマト	にんにく れんこん　きゅうり　キャベツ たまねぎ　えだまめ　にんにく	せいはくまい　きょうかまい じゃがいも　むぎ	アーモンド　あぶら マヨネーズ（たまごなし） あぶら	醤油　酒　塩　こしょう 醤油　酢　みりん 鶏ガラスープ　コンソメ　醤油 白ワイン　塩　こしょう	699	28.7	26.3
16 木	かわりそぼろごはん （むぎごはん）	○	わかめのすのもの かきたまじる	ぎゅうひきにく　ぶたひきにく だいず とりささみ たまご　とりにく　とうふ	のり ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	しょうが きゅうり　キャベツ たまねぎ　えのき	さとう せいはくまい　きょうかまい　むぎ さとう かたくりこ	あぶら	醤油　酒　みりん　塩 醤油　酢 醤油 酒 みりん 塩　昆布 削り節	553	24.3	17.7
17 金	こくとうパン たなかスパゲティ **かんざきしょくのひ**	○	みそアーモンドサラダ れいとうみかん	ぶたひきにく ツナ　こめみそ	ぎゅうにゅう	アスパラガス たかなづけ　にんじん こまつな	たまねぎ　しめじ　にんにく きゅうり　キャベツ　えだまめ れいとうみかん	こくとうパン スパゲティ さとう	オリーブゆ アーモンド　オリーブゆ	醤油　白ワイン　塩　こしょう 酢　醤油	653	26.8	22.0
20 月	ごはん	○	とりのてりやき こんさいのにもの ふのすましじる	とりにく こおりどうふ　ぶたにく　だいず あぶらあげ　ふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　さやいんげん にんじん　はねぎ	ごぼう えのき　たまねぎ	かたくりこ　さとう せいはくまい　きょうかまい こんにゃく　さとう	あぶら	醤油　酒　みりん 醤油　みりん　酒　塩 醤油 酒 みりん 塩　削り節 昆布	636	29.2	22.0
21 火	ツナライス （むぎごはん）	○	いろどりサラダ コーンスープ	ツナ ウインナー　とうにゅう　いんげんまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん　トマトピューレ にんじん　こまつな にんじん	マッシュルーム きゅうり　キャベツ とうもろこし　たまねぎ　えのき　えだまめ	せいはくまい　きょうかまい　むぎ こむぎこ	あぶら イタリアンドレッシング あぶら　バター	ケチャップ　ウスターソース 赤ワイン　醤油　塩　こしょう 酢　塩　こしょう 鶏ガラスープ　白ワイン　塩　こしょう	637	23.0	21.2
22 水	ごはん	○	きりぼしだいこんのサラダ とうにゅうみそしる	ホキ とりささみ とうふ　とうにゅう　あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう	あか・きピーマン にんじん　こまつな はねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん　えだまめ　キャベツ たまねぎ	かたくりこ　さとう せいはくまい　きょうかまい	あぶら わふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	カレー粉　酢　酒 塩　醤油 醤油　酢 削り節　煮干し	559	27.1	13.6
23 木	ごはん	○	ポテトサラダ やさいスープ	オムレツ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり　とうもろこし　キャベツ たまねぎ　ごぼう　えだまめ	せいはくまい　きょうかまい じゃがいも	マヨネーズ（たまごなし） あぶら	酢 鶏ガラスープ　醤油　塩　こしょう	645	20.5	26.2
24 金	ビビンバ （むぎごはん）	○	かんこくふうごまあえ くきわかめのスープ	ぎゅうひきにく　ぶたひきにく とりにく	のり ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん　ほうれんそう にんじん　はねぎ	にんにく もやし　きゅうり　きくらげ たけのこ　たまねぎ	かたくりこ　さとう せいはくまい　きょうかまい　むぎ さとう	あぶら ごま　ごまあぶら あぶら	豆板醤　酒　醤油　塩 酢　醤油 鶏ガラスープ　醤油　白ワイン　塩　こしょう	611	25.5	22.5
27 月	ごはん	○	なまあげのうまに さつまじる	ぶたにく　なまあげ とりにく　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん　はねぎ	たまねぎ　だいこん ごぼう　はくさい　しめじ	せいはくまい　きょうかまい こんにゃく　さとう さつまいも	あぶら	醤油　酒　みりん 削り節　煮干し	606	23.5	16.7
28 火	むぎごはん	○	すぶた とうふスープ	ぶたにく とうふ　とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あか・きピーマン にんじん　こまつな	しょうが　にんにく　たまねぎ たけのこ　しいたけ きくらげ　たまねぎ	せいはくまい　きょうかまい　むぎ さとう　かたくりこ	あぶら あぶら	醤油　酒　酢　塩 鶏ガラスープ　醤油　塩　こしょう	646	27.8	21.1
29 水	ごはん	○	さかなのわふうドレッシング からしあえ わかめのすましじる	さば	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう　にんじん はねぎ　にんじん	たまねぎ もやし　きゅうり えのき　たまねぎ	かたくりこ　さとう せいはくまい　きょうかまい さとう	あぶら	塩　こしょう　白ワイン 練りからし　酢　醤油 醤油　酢　練りからし 醤油　酒　みりん　塩　削り節　昆布	592	22.2	20.7
30 木	チキンカレー （むぎごはん）	○	パリパリサラダ	とりにく　いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく　しょうが　たまねぎ りんごピューレ えだまめ　きゅうり　キャベツ	せいはくまい　きょうかまい　むぎ じゃがいも ぎょうざのかわ　さとう	あぶら あぶら	ケチャップ　塩　こしょう　醤油 カレールー　ウスターソース 醤油　酢　塩	641	22.1	19.7
										今月の平均	609	24.7	19.6
										基準値	650	26.8	18.0

※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。

基準値は8～9歳（3．4年生）の場合の値