



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 ル kcal	エ ネ ル g	く た し ん つ ば g	し し つ g	
	主 食	ぎゅう 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							
3 月 4 火	ぶたキムチチャーハン	○	ナムル とりだんごスープ	ぶたにく とりだんご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん はねぎ	たかあん キムチ もやし キャベツ きくらげ たまねぎ しめじ	せいはいくまい きょうかまい わぎ さとう ごま ごまあぶら ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	醤油 酢 醤油 鶏ガラスープ 醤油 酒 塩 こしょう	498	20.5	14.5		
5 水	しそわかめごはん	○	たつたあげ やさしいため みそじる バリッシュ	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	しそごはんのもと にんじん さやいんげん にんじん はねぎ	しょうが キャベツ もやし えのき	せいはいくまい きょうかまい わぎ かたくりこ あぶら じゃがいも	あぶら あぶら	醤油 酒 塩 こしょう 醤油 酒 煮干 削り節	533	20.7	14.0		
6 木	ごぼん	○	とりにくのガーリックやき ごぼうのマヨネーズあえ ミネストローネ	とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト トマトピューレ	にんにく ごぼう きゅうり どうもろこし たまねぎ キャベツ	せいはいくまい きょうかまい わぎ さとう ごま ごまあぶら ごまあぶら	あぶら あぶら	醤油 塩 こしょう 酒 醤油 酢 マヨネーズ(たまごなし) ケチャップ 醤油	646	24.6	22.0		
7 金	しよくパン	○	クリームチョコ チリコンカン	だいたいミート とりひきにく いんげんまめ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム	しよくパン クリームチョコ じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ コンソメ ソース ワイン 塩	624	26.5	22.3		
10 月	ごぼん	○	やさしいサラダ	はるまき はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ	きゅうり もやし たまねぎ きくらげ キャベツ	せいはいくまい きょうかまい さとう ワンタン	あぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	醤油 酢 中華スープ 酒 塩 醤油	611	16.3	20.9		
11 火	ツナライス	○	いろいろサラダ コーンスープ	ツナ どうにゅう いんげんまめ	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 どうもろこし たまねぎ えだまめ えのき	せいはいくまい きょうかまい わぎ あぶら 和風ドレッシング あぶら	塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン 醤油 酢 塩 こしょう 塩 こしょう 鶏ガラスープ コンソメ ワイン	517	18.9	13.7			
12 水	ごぼん	○	ちくぜんに こまつなのおかかあえ	とりにく こおろどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん こまつな にんじん	しいたけ たけのこ ごぼう れんこん たまねぎ キャベツ もやし	せいはいくまい きょうかまい こんにやくさとう さといも さとう	あぶら	醤油 みりん 酒 醤油	546	23.1	11.4		
13 木	おぎごはん	○	チャブチエ 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 こまつな ピーマン	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 わぎ はるまき さとう ごまあぶら	あぶら あぶら	醤油 酒 みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ 塩 酒 醤油	553	19.9	13.3		
14 金	ごぼん	○	いわしおかかに もやしのあえもの みそじる	いわしおかかに とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし きゅうり たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら	醤油 削り節 煮干	536	23.1	13.3		
17 月	ごぼん	○	オムレツ みそドレサラダ パンプキンスープ	オムレツ とりささみ みそ どうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム えだまめ	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい さとう オリーブオイル あぶら	あぶら 塩 コンソメ 鶏ガラスープ ワイン	614	21.9	19.0			
18 火	おぎごはん	○	マーボーどうふ きくらげのちゅうかあえ	ぶたひきにく だいずミート とうふ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ えだまめ きくらげ	せいはいくまい きょうかまい わぎ さとう かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら ごま ごまあぶら	塩 こしょう 鶏ガラスープ 酒 醤油 豆板醤 酢 醤油	605	23.4	18.6		
19 水	ごぼん	○	あげだしどうふのごまだれかけ ごもくきんびら かしわじる	なまあげ ぶたにく とりにく きんしたまご	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 れんこん たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい さとう かたくりこ こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	醤油 みりん 醤油 酒 塩 醤油 酒 みりん 削り節 煮干	635	24.4	24.1		
20 木	ごぼん	○	アジフライ きりばしだいこんのあえもの どうにゅうみそじる	アジフライ ぶたひきにく だいずミート あぶらあげ どうふ どうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん はねぎ	きりばしだいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい さとう じゃがいも	あぶら	酢 醤油 削り節 煮干	603	24.1	18.4		
21 金	たかなごはん	○	のりあえ かきたまじる アゼロラゼリー	ぶたひきにく だいずミート たまご とりにく	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん ごまつな はねぎ	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ きくらげ キャベツ	せいはいくまい きょうかまい わぎ さとう ごまあぶら かたくりこ アゼロラゼリー	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	カレー粉 酒 醤油 酢 醤油 酢 醤油 塩	595	22.0	16.2		
24 月	ごぼん	○	わふうきんびらつつみやき ばいにくあえ なまあげのみそじる	わふうきんびらつつみやき なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	キャベツ もやし ねりうめ たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら	醤油 削り節 煮干	559	22.0	15.6		
25 火	ホークカレー (おぎごはん)	○	ぶたにく いんげんまめ ツナ いんげんまめ だいず	にんじん にんじん	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	りんごピューレ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり えだまめ	せいはいくまい きょうかまい わぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ(たまごなし)	あぶら 塩 こしょう 醤油 酢 塩 こしょう	ケチャップ ソース カレールー 塩 こしょう 醤油 酢 塩 こしょう	668	23.3	24.0		
26 水	ごぼん	○	あかうおのこうみだれ わかめサラダ げんちんじる	あかうお とりささみ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ	しょうが にんにく えだまめ きゅうり キャベツ だいこん れんこん	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ さとう さとう さといも	あぶら オリーブオイル	酒 醤油 酢 醤油 塩 醤油 酒 みりん 削り節 煮干	572	24.5	15.7		
27 木	かしわごはん	○	からしあえ にくだんご	とりにく だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ	えだまめ ごぼう しいたけ もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい わぎ さとう さとう	あぶら	醤油 酒 塩 醤油 酢 辛子 醤油 塩 こしょう 鶏ガラスープ	525	20.4	16.1		
28 金	ルーローハン (おぎごはん)	○	はるまき だいにんスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん はねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ たまねぎ えのき キャベツ きゅうり だいこん きくらげ	せいはいくまい きょうかまい わぎ さとう かたくりこ はるまき さとう ごまあぶら	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 粒マスタード 鶏ガラスープ 醤油 塩 こしょう	571	23.0	15.2		
※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		582	22.5	17.5

