



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 kcal	たん ぱ く 質 g	し つ つ g	
	主 食	きゅう 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							
2月	ちゅうかごはん	○	ごもくちゅうかスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく だいずミート とりにく ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ はねぎ	えだまめ にんにく しょうが もやし たまねぎ きくらげ もも みかん パイナップル 197 22	せいはいくまい きょうかまい わぎ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	醤油 塩 酒 鶏がらスープ 醤油 塩 酒 しょうが	558	20.8	16.2	
3月	むぎごはん	○		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	せいはいくまい きょうかまい わぎ		醤油 みりん 酒 塩 鰯だし	588	27.0	16.6	
火			ぶたにくとこんさいのもの つみれじる	ぶたにく なまあげ いわしボール みそ	にんじん はねぎ	もやし えのき	ごんにやく さとう	あぶら	酒 削り節 昆布				
4月	ごはん	○	しろみぎかなフライ しおこんぶサラダ ごもくじる	しろみぎかなフライ しおこんぶ とうふ きんしたまご	ぎゅうにゅう こまつな にんじん にんじん はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ ごぼう しいたけ	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら あぶら	塩 しょうが 酢 醤油 酒 みりん 昆布 削り節	617	22.8	18.7	
水	コッペパン	○		ぎゅうにゅう			コッペパン						
木		○	たかなスパゲティ みそアーモンドサラダ	ぶたひきにく ツナ みそ	たかなづけ にんじん こまつな	たまねぎ しめじ にんにく とうもろこし きゅうり キャベツ えだまめ	スパゲティ さとう	オリーブオイル アーモンド あぶら	ワケ 塩 しょうが 醤油 酢 醤油	563	25.7	19.6	
6月	ごはん	○		ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい	あぶら					
金		○	いろどりやさいのメンチカツ ブレンヂサラダ やさいスープ	いろどりやさいのメンチカツ ハム とりにく	こまつな にんじん にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ マッシュルーム えだまめ		あぶら	クリーム・ブレンヂ・ドレッシング 醤油 塩 しょうが 鶏がらスープ	579	21.3	16.8	
9月	ごはん	○	じゃがいもとこおりどうふのステーキ やさいのおかかあえ のりのつくだに	とりにく さつまあげ こおりどうふ だいず かつおぶし	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも ごんにやく さとう	あぶら	カレー粉 酒 みりん 醤油 醤油	581	25.5	15.4	
10月	ごはん	○		ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい	あぶら					
火		○	さばのたつたあげ きゅうりとわかめのごまあえ とうふのすましじる	さば わかめ とうふ かまぼこ	にんじん にんじん はねぎ	しょうが きゅうり もやし えだまめ たまねぎ えのき	かたくりこ ごま ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	醤油 酒 醤油	619	25.3	22.6	
11月	ごはん	○		ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい	あぶら					
水		○	チリコンカン マヨネーズサラダ	ぶたひきにく かつおぶし トース だいず とりにく	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう	あぶら	チリコンカン ソース コリアンダー ワケ 塩 マヨネーズ(たまごなし) 酢 塩 しょうが	638	22.3	22.1	
12月	ごはん	○		ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい	あぶら					
木		○	どんかつ ぎんぴらごぼう キャベツのみそじる	どんかつ さつまあげ なまあげ みそ	にんじん さやいんげん はねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ えのき	さとう ごんにやく さとう	あぶら あぶら	ケチャップ ソース 酒 醤油 酒 煮干 削り節	632	22.8	20.7	
13月	ぶたキムチチャーハン	○		ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい わぎ	あぶら ごまあぶら	醤油				
金		○	ももゼリー ナムル ワンダンスープ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	えのき キムチ もやし キャベツ きくらげ たまねぎ	ももゼリー さとう	ごま ごまあぶら ごまあぶら	中華だし 醤油 酒 塩 しょうが	553	21.1	16.0	
16月	こおりどうふのそぼろどん (むぎごはん)	○		ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい	あぶら					
17月	ごはん	○	はいにくあえ とうにゅうみそじる	ぶたひきにく だいず こおりどうふ ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな ほうれんそう はねぎ	とうもろこし えだまめ キャベツ もやし たまねぎ えのき ごぼう	わぎ さとう さとう	あぶら あぶら	塩 醤油 酒 みりん 醤油	620	26.4	18.3	
19月	ごはん	○		ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい	あぶら					
火		○	ハンバーグオニオンソース ゴールスローサラダ ミネストローネ	ハンバーグ だいず	にんじん にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ れんこん	さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	塩 ワイン 醤油 酢 塩 醤油	627	20.2	19.8	
18月	むぎごはん	○		ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい わぎ	あぶら					
水	かむかむのひ	○	ししゃもフライ れんこんサラダ かきたまじる	ししゃもフライ だいず たまご とうふ	こまつな にんじん はねぎ	れんこん きゅうり たまねぎ えのき	あぶら わふうドレッシング	あぶら	ソース カレールー 塩 しょうが 醤油 青じそドレッシング	612	23.4	19.7	
19月	ごはん	○		ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい	ごまあぶら					
木		○	なまあげのしぜんぶに ちゅうかあえ チョコプリン	なまあげ とりにく こおりどうふ みそ あかみそ	にんじん にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり もやし きくらげ チョコプリン	ごんにやく さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	酒 塩 みりん オイスターソース 豆板醤 酢 醤油 辛子	708	28.0	23.5	
20月	ごはん	○		ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい	あぶら					
金	かんざきしよくのひ	○	そうめんチキンカツ のりあえ みそじる	とりにく のり とうふ みそ	こまつな にんじん にんじん はねぎ	キャベツ もやし きゅうり ごぼう たまねぎ しめじ	ごまごきん そうめん さとう	あぶら ごまあぶら	塩 しょうが チリコンカン ソース 酒 醤油 酢 煮干 削り節	611	26.9	17.1	
23月	バターチキンカレー (むぎごはん)	○		ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい わぎ	あぶら バター	ソース カレールー 塩 しょうが 醤油 青じそドレッシング	609	24.7	17.2	
24月	ごはん	○		ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい	あぶら					
火		○	あじのかはやくふ ごまドレサラダ げんちんじる	あじ ささみ とうふ	こまつな にんじん にんじん はねぎ	しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう きくらげ	かたくりこ さとう さといも	あぶら ごまドレサラダ ごまあぶら	酒 醤油 みりん 醤油 塩 しょうが 鶏がらスープ	612	24.9	17.7	
25月	ごはん	○		ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい	あぶら					
水		○	そぼろに やさいのあますあえ はくどうフレッシュ	ぶたひきにく さつまあげ こおりどうふ だいず	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ じゃがいも キャベツ きゅうり もやし	じゃがいも ごんにやく さとう さとう	あぶら あぶら	酒 みりん 醤油 醤油 酢	615	23.8	16.5	
26月	むぎごはん	○		ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい わぎ	ごまあぶら					
木		○	チャブチェ かんこくふうわかめスープ	ぶたにく あかみそ とうふ	にんじん こまつな にんじん はねぎ	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	はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	醤油 酒 みりん 塩 しょうが 鶏がらスープ 塩 酒 醤油	527	18.5	12.8	
27月	きつねごはん	○		ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい	ごまあぶら					
金		○	きりぼしだいごんのサラダ とりだんごスープ	ツナ とりだんご	にんじん にんじん	きりぼしだいごん きゅうり えだまめ キャベツ たまねぎ ごぼう	わぎ さとう	ごまあぶら	クリーム・ブレンヂ・ドレッシング 醤油 塩 しょうが 鶏がらスープ	549	21.8	19.2	
30月	ごはん	○		ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい	あぶら					
		○	クリームシチュー わふうサラダ	とりにく とうにゅう いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも ごまごきん	バター あぶら わふうドレッシング	ワケ 塩 しょうが 鶏がらスープ	609	23.1	19.9	
※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	597	23.6	18.4

※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

597 23.6 18.4

