



6月 給食こんだてよい表

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	キール kcal	たんぱ く質 g	し つ 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 月	ごはん	○ ヤンニョムチキン チヨレギザラダ どうふスープ	とりにく	ぎゅうにゅう		にんにく しょうが	せいはいまい きょうかまい かたくりこ はちみつ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	醤油 コチュジャン 塩 こしょう 酒 ケチャップ 酢 醤油 ガラスープ 塩 醤油 中華味 酒 こしょう	617	25.6	19.5
2 火	ごはん	○ たまごやき やさいのゆかりあえ ごもくじる	れんこんいりあつやきたまご とりさきみ ぶたにく	ぎゅうにゅう		にんにく しょうが キャベツ もやし	せいはいまい きょうかまい		醤油	503	20.8	12.8
3 水	チキンライス	○ ツナサラダ やさいスープ	とりミンチ だいずミート ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう		にんにく トマト たまねぎ マツジールーム	せいはいまい きょうかまい ねぎ あぶら	あぶら	塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン 醤油 青じそドレッシング コンソメ 醤油 塩 こしょう	517	21.6	14.2
4 木	ごはん	○ いわしのうめに ほうれんそうのあえもの どうにゅうみそしる	いわしのうめに かとおぶし あぶらあげ どうふ みそ どうにゅう	ぎゅうにゅう		にんにく しょうが キャベツ もやし	せいはいまい きょうかまい		醤油	574	25.0	17.1
5 金	ごはん	○ なまあげのにももの うおそうめんじる	とりにく なまあげ こおりどうふ うおそうめん	ぎゅうにゅう		にんにく たまねぎ だいこん	せいはいまい きょうかまい こんにやく さとう	あぶら	醤油 酒 みりん 酒 みりん 塩 昆布 削り節 醤油	588	24.4	18.2
8 月	ごはん	○ とりにくのちゅうかいため はるさめスープ	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう		さやいんげん にんにく たまねぎ だいこん	せいはいまい きょうかまい さとう じゃがいも	あぶら	醤油 酒 塩 こしょう ガラスープ 醤油 酒 塩 こしょう	581	23.9	17.0
9 火	ごはん	○ さかなのわふうドレッシング やさいのオーロラソースあえ コンソメスープ	あかうお どうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう		たまねぎ にんにく しょうが キャベツ じゃがいも	せいはいまい きょうかまい かたくりこ さとう あぶら	あぶら	練り辛子 酢 醤油 塩 こしょう ワイン ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	647	23.3	20.9
10 水	ごはん	○ がめに ごまずあえ	とりにく こおりどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう		にんにく さやいんげん キャベツ もやし きゅうり	せいはいまい きょうかまい ざいとも こんにやく さとう	あぶら	醤油 みりん 酒 醤油 酢	552	23.1	12.6
11 木	ボークカレー (むぎごはん)	○ ピーンズサラダ	ぶたにく いんげんまめ ツナ ミックスドピーンズ	ぎゅうにゅう		にんにく にんにく しょうが たまねぎ りんごビュール	せいはいまい きょうかまい ねぎ じゃがいも	あぶら	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース カレールー	633	23.8	19.7
12 金	ごはん	○ ハンバーグトマトソース しおこんぶサラダ みそしる	ハンバーグ しおこんぶ わかめ どうふ みそ	ぎゅうにゅう		トマト ほうれんそう にんにく たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら	ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう 酢 煮干 削り節	587	20.7	17.9
15 月	ぶたキムチ チャーハン	○ ナムル にくだんごスープ	ぶたにく あらびきつくね	ぎゅうにゅう		えのき はくさいキムチ えだまめ こまつな にんにく たまねぎ キャベツ	せいはいまい きょうかまい ねぎ さとう	あぶら ごまあぶら	醤油 酢 醤油	549	22.2	18.4
16 火	ごはん	○ いわしフライ やさしいため かきたまじる	いわしフライ ぶたにく たまご どうふ	ぎゅうにゅう		にんにく こまつな にんにく はねぎ たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい あぶら あぶら	あぶら	醤油 塩 こしょう 醤油 酒 塩 みりん 煮干 昆布	615	23.8	20.7
17 水	ごはん	○ マーボーどうふ ちゅうかサラダ	ぶたミンチ だいずミート どうふ みそ あかみそ ロースハム	ぎゅうにゅう		にんにく はねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	せいはいまい きょうかまい さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	塩 こしょう ガラスープ 酒 醤油 豆板醤 酢 醤油 練り辛子	610	22.7	18.8
18 木	ごはん かむかむのひ	○ ぶたにくとこんさいの カレーに わかめとツナのあえもの	ぶたにく こおりどうふ なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう		にんにく たまねぎ ごぼう たけのこ さやいんげん キャベツ どうもろこし	せいはいまい きょうかまい じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	醤油 カレー粉 みりん 酒 青じそドレッシング	580	23.8	15.9
19 金	ごはん かんざきしよくのひ	○ とりにくのガーリックやき のりあえ みそしる	とりにく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう		にんにく のり にんにく しょうが たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら ごまあぶら	醤油 塩 こしょう 酒 醤油 酢 煮干 削り節	540	25.2	14.2
22 月	タコライス (むぎごはん)	○ ぶたミンチ だいずミート コンソメスープ	ぶたミンチ だいずミート チーズ にんにく しょうが たまねぎ だいこん えのき	ぎゅうにゅう		にんにく トマト にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ だいこん えのき	せいはいまい きょうかまい ねぎ あぶら	あぶら	ケチャップ チリパウダー ソース 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう ワイン コンソメ	608	23.7	19.7
23 火	ごはん	○ はるまき さざみサラダ ワンダンスープ	はるまき とりさきみ にんにく はねぎ	ぎゅうにゅう		たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ もやし えのき どうもろこし	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら ごまあぶら	醤油 酒 わふうドレッシング 中華味 酒 塩 醤油	634	17.4	22.0
24 水	ごはん	○ さばのしおやき きんぴらごぼう なまあげのみそしる	さば さつまあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう		にんにく しょうが ごぼう たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	塩 酒 醤油 醤油 酒 煮干 削り節	573	24.0	18.6
25 木	コッペパン	○ てりやきパティ やさいサラダ ミネストローネ	とりてりやきパティ ベーコン	ぎゅうにゅう		にんにく トマト たまねぎ キャベツ	コッペパン	あぶら	こしょう ソース ワイン ケチャップ ガラスープ 塩	587	25.2	22.3
26 金	かしわごはん	○ からしあえ ふのすましじる ももゼリー	とりミンチ だいずミート あぶらあげ ほうれんそう にんにく わかめ にんにく はねぎ	ぎゅうにゅう		ごぼう もやし きゅうり えのき たまねぎ	せいはいまい きょうかまい ねぎ さとう	あぶら	醤油 酒 醤油 酢 練り辛子 塩 醤油 酒 みりん 昆布 削り節	562	19.6	13.8
29 月	ルーローハン (むぎごはん)	○ はるさめサラダ だいこんスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう		チンゲンサイ にんにく にんにく はねぎ	せいはいまい きょうかまい ねぎ さとう かたくりこ はるさめ さとう	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 練り辛子 こしょう 塩 醤油 ガラスープ 酒	579	23.4	16.8
30 火	ごはん	○ タンドリーチキン こんぶサラダ パスダースープ	とりにく ツナ こんぶ	ぎゅうにゅう		トマト たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ だいこん えだまめ えのき	せいはいまい きょうかまい マカロニ	あぶら	塩 ケチャップ カレー粉 醤油 醤油 塩 こしょう ワイン コンソメ	557	24.4	15.8

※食物アレルギー等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 23.1 17.6