

6月 こんだてひょう

2024年 6月

東糀谷小学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 | |
|-----|--------------|----|-----------------------------|-----------------------------------|--|----------------|--|
| 3月 | こぎつねごはん | ○ | 油揚げ | 米, 麦, 砂糖, 白いりごま | | 596 kcal | |
| | 鯖の文化干し | | 鯖文化干し | | | 22.9 g | |
| | じゃがいものみそ汁 | | 削り節(だし), カットわかめ | じゃがいも | たまねぎ, にんじん, ねぎ | | |
| 4火 | ジャージャー麺 | ○ | 豚肉, 鳥がら | 油, 蒸し中華麺, 三温糖, でん粉 | しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), ねぎ, もやし, きゅうり | 519 kcal | |
| | 中華スープ | | 鳥がら | マロニー, ごま油 | しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), もやし, ねぎ, チンゲンサイ | 21.4 g | |
| | 小玉すいか | | | | 小玉すいか | | |
| 5水 | クロックムッシュ | ○ | 調理用牛乳, ボンレスハム, ピザ用チーズ | 食パン, バター, 小麦粉 | | 603 kcal | |
| | 肉団子スープ | | 鳥がら, 鶏肉, 鶏卵 | 生パン粉, じゃがいも | しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ | 27.7 g | |
| | グリーンサラダ | | | サラダ油, 砂糖 | キャベツ, きゅうり, アスパラガス | | |
| 6木 | クッパ | ○ | 鳥がら, 豚肉, なんと(卵不使用), 鶏卵 | 米, 麦, 白いりごま | しょうが, にんじん, もやし, ねぎ, 小松菜 | 634 kcal | |
| | 豆腐ナゲット | | 豆腐, たら(すり身), 鶏肉(挽肉), 鶏卵 | でん粉, 油, 砂糖 | にんじん, たまねぎ, ごぼう | 27.9 g | |
| 7金 | きじ焼き丼 | ○ | 鶏肉切り身, 焼きのり | 米, 麦, 油, 砂糖 | | 672 kcal | |
| | もずくのみそ汁 | | 削り節(だし), 沖縄もずく, 豆腐 | じゃがいも | たまねぎ, ねぎ | 29.5 g | |
| | 千草あえ | | 油揚げ, 鶏卵 | つきこんにやく, 砂糖, サラダ油, 白いりごま | にんじん, 小松菜 | | |
| 11火 | ツナポテトドッグ | ○ | ベーコン, いんげん豆, ツナ缶, ピザ用チーズ | コッペパン, 油, じゃがいも, マヨネーズ | たまねぎ | 642 kcal | |
| | ミネストローネ | | 鳥がら, ひよこまめ(乾) | 油, じゃがいも, シェルマカロニ | にんにく, にんじん, たまねぎ, セロリー, ホールトマト, キャベツ | 25.4 g | |
| | 冷凍みかん | | | | 冷凍みかん | | |
| 12水 | 麦ごはん | ○ | | 米, 麦 | | 542 kcal | |
| | おかか昆布 | | 角切り昆布, 削り節(だし), かつお節 | 三温糖, 白いりごま | しょうが | 21.1 g | |
| | 五目うま煮 | | 鶏肉, 削り節(だし), うずら卵 | サラダ油, こんにやく, じゃがいも, 砂糖 | ごぼう, 干しいたけ, にんじん, たまねぎ, 小松菜 | | |
| | 野菜のゆかりかけ | | | | キャベツ, もやし, ゆかり | | |
| 13木 | ロコモコ丼 | ○ | 豚肉, 鶏肉(挽肉), 豆腐, 鳥がら, 鶏卵 | 米, 麦, サラダ油, 生パン粉, ソフトパン粉, 小麦粉, 砂糖 | しょうが, にんじん, たまねぎ, トマトジュース, キャベツ, レタス | 656 kcal | |
| | 野菜とコーンのスープ | | 鳥がら, ベーコン | じゃがいも | しょうが, にんじん, たまねぎ, 小松菜, ホールコーン, パセリ | 32.2 g | |
| 14金 | わかめご飯 | ○ | | 米, 麦 | | 583 kcal | |
| | 揚げぎょうざ | | 豚肉 | 油, ごま油, でん粉, ぎょうざの皮 | しょうが, にんにく, キャベツ, ねぎ, いら | 19.3 g | |
| | はるさめサラダ | | | 緑豆はるさめ, ごま油, 砂糖 | キャベツ, きゅうり, にんじん | | |
| | 青梗菜のスープ | | 鳥がら, いか | でん粉, ごま油 | しょうが, たまねぎ, えのきたけ, チンゲンサイ | | |
| 17月 | ガーリックライス | ○ | | 米, 麦, バター | にんにく | 591 kcal | |
| | チリコンカン | | 豚肉, 大豆 | 油, 小麦粉, 砂糖 | にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, パセリ | 22.3 g | |
| | パリパリサラダ | | | サラダ油, 砂糖, 油, ワンタンの皮 | にんじん, きゅうり, キャベツ | | |
| 18火 | 中華丼 | ○ | 豚肉, いか, むきえび, うずら卵 | 米, 麦, 油, でん粉, ごま油 | にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, たけのこ(水煮), たまねぎ, はくさい, もやし, チンゲンサイ | 591 kcal | |
| | 春雨スープ | | 鶏肉 | ごま油 | しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, ねぎ, いら | 25.7 g | |
| | あじさいゼリー | | 寒天, カルピスウォーター | 砂糖 | ぶどうジュース | | |
| 19水 | お好み焼きパン | ○ | 豚肉, 青のり, かつお節 | 食パン, マヨネーズ, 油, でん粉 | キャベツ, たまねぎ, ねぎ, とうもろこし(冷凍) | 583 kcal | |
| | レンズ豆のスープ | | 鶏肉, レンズまめ(乾), 鳥がら | 油 | セロリー, たまねぎ, えのきたけ, しょうが, キャベツ, 小松菜 | 19.7 g | |
| | カントリーポテト | | | 油, じゃがいも, でん粉 | | | |
| 20木 | ジャンバラヤ | ○ | ウィンナー | 米, 麦, バター, 油, 砂糖 | しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン | 625 kcal | |
| | 魚のバジル焼き | | ホキ | マヨネーズ, ソフトパン粉 | パセリ | 23.5 g | |
| | レモンドレッシングサラダ | | | サラダ油, 砂糖 | キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, レモン汁 | | |
| 21金 | 冷やしきつねうどん | ○ | 削り節(だし), 昆布(だし), 鶏肉切り身, 油揚げ | うどん, 砂糖 | 干しいたけ, にんじん, たまねぎ, ねぎ, 小松菜 | 576 kcal | |
| | もずくのかき揚げ | | いか, 大豆, もずく, 鶏卵 | 小麦粉, 白いりごま, でん粉, 油 | たまねぎ, にんじん, ごぼう | 23.8 g | |
| | ガリガリ君ソーダ | | | | | | |
| 24月 | ひじきごはん | ○ | 鶏肉, 干ひじき, 油揚げ | 米, 麦, 油, 砂糖 | ごぼう, にんじん, 干しいたけ | 612 kcal | |
| | 麩入り肉じゃが煮 | | 豚肉, 削り節(だし) | 油, こんにやく, じゃがいも, 砂糖, 車麩 | にんじん, 干しいたけ, たまねぎ | 26.3 g | |
| | ししゃものごま焼き | | ししゃも, 鶏卵 | 白いりごま | | | |
| 25火 | カレーライス | ○ | 鶏こま, 鳥がら | 米, 麦, 油, じゃがいも, 小麦粉 | にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ | 603 kcal | |
| | 海藻サラダ | | 海藻サラダ | 砂糖, ごま油 | キャベツ, きゅうり, にんじん | 19.0 g | |
| 26水 | ハムチーズトースト | ○ | ミックスチーズ, ロースハム | 食パン, ソフトマーガリン | | 603 kcal | |
| | ポークビーンズ | | 豚肉, 鳥がら, 大豆 | 油, じゃがいも, 砂糖 | にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが, パセリ | 28.8 g | |
| | もやしの酢じょうゆかけ | | | 砂糖 | もやし | | |
| 27木 | 赤飯 | ○ | ささげ | 米, もち米, 黒いりごま | | 610 kcal | |
| | コーヒー牛乳 | | コーヒー牛乳 | | | 23.8 g | |
| | 魚の照り焼き | | めかじき | 砂糖 | しょうが汁 | | |
| | じゃがいもの甘辛煮 | | 削り節(だし) | 砂糖, じゃがいも | | | |
| | すまし汁 | | きなこ・ココア・シュガーからえらびます | 削り節(だし), あられはんぺん | | ねぎ, 小松菜 | |
| | 水無月 | | | | 小麦粉, 白玉粉, でん粉, 三温糖, 甘納豆(あずき) | | |
| 28金 | あげパンセレクト | ○ | きな粉 | コッペパン, 油, グラニュー糖, 砂糖, ココア | | 643 kcal | |
| | ヌードルスープ | | ベーコン, 豚肉, 鳥がら | 油, じゃがいも, ヌイユ | にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パセリ | 21.9 g | |
| | コーンサラダ | | | サラダ油, 砂糖 | キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン | | |

* 栄養量は中学年を1.0として考え、低学年0.85倍、高学年は1.15倍に換算します。
 * 食材購入ならびに学校行事の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 病気やけがで長期間給食停止する際は、「給食停止届」の提出をお願いいたします。