



6月 学校給食予定こんだて表



日	曜	こんだて	おもな食品とそのほたらき				栄養価 kcal	たんぱく質 g	
			赤(あか) ち・にく・ほねになる食品	黄(き) ねつやはたらくちからになる食品	緑(みどり) からだのちょうしをととのえる食品	その他(調味料など)			
1	木	<p>こまつなとわかめのサラダ ごはん とうふとひきにくのこみ</p>	ごはん	こめ			599	24.9	
			とうふとひきにくのこみ	ぶたにく だいず とうふ ひよこまめ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん			酒 塩 しょうゆ
			★こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごまあぶら	ほししいたけ グリンピース			
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら	こまつな きゅうり もやし にんじん ホールコーン			塩 酢 しょうゆ
2	金	<p>アジフライ ごはん かむふいかけ</p>	ごはん	こめ			620	22.3	
			◎やさいとざっこのかむふいかけ		こめ ひえ じゃがいも さとう	あおな どうもろこし かぼちゃ トマト			かつお節粉末 昆布エキス 塩
			◆アジフライ	アジ	あぶら パンこ こむぎこ かたくりこ				塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース
			◎こんさいのみそしる	あぶらあげ みそ	こんにやく じゃがいも	ごぼう しめじ にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな			かつおだし
5	月	<p>アスパラとコーンのサラダ はちみつパン こめこのシチュー</p>	はちみつパン	はちみつパン			636	26.9	
			◆あさりりとうにゅうとこめこのシチュー	フランクフルト とりにく あさり	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん			チキンブイオン
			◆アスパラとコーンのサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり アスパラガス ホールコーン			塩 こしょう ローリエパウダー
			◆メロン			メロン			酢 塩 こしょう
6	火	<p>ニギスイソベ こめこフライ だいずのかみかみごはん けんちんじる</p>	◎だいずのかみかみごはん	だいず	こめ さとう あぶら		612	21.4	
			◎ニギスイソベこめこフライ	ニギス あおりの	こめこ あぶら こめなまパンこ さとう				酒 しょうゆ 塩 みりん
			◎けんちんじる	とうふ	あぶらこんにやく	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん			かつおだし 塩 しょうゆ みりん
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	じゃがいも	えのきたけ ながねぎ			
7	水	<p>カレーなんばん まつばいも</p>	カレーなんばん(うどん)	うどん			627	21.9	
			カレーなんばん(しる)	とりにく あぶらあげ こんぶ	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ながねぎ			みりん しょうゆ カレールウ(小麦粉)
			◎まつばいも		さつまいも あぶら さとう はちみつ				しょうゆ みりん
			◎きりほしだいこんサラダ		ごまあぶら さとう	きりほしだいこん きゅうり にんじん もやし			しょうゆ 酢 塩
8	木	<p>ナッツいりはるさめ ごはん ジャージャンとうふ</p>	ごはん	こめ			660	26.4	
			ジャージャンとうふ	ぶたにく なまあげ みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たけのこ キャベツ にんじん			トウバンジャン 酒 バイタン
			ナッツいりはるさめサラダ		ごまあぶら	ほししいたけ ながねぎ チンゲンサイ			しょうゆ
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	はるさめ ピーナッツ さとう ごまあぶら	きゅうり もやし キャベツ にんじん			しょうゆ 酢 塩
9	金	<p>ゼリーフライ こぎつねずし まゆたまじる</p>	こぎつねずし	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん えだまめ	646	18.6	
			★ゼリーフライ	おから	じゃがいも こむぎこ あぶら パンこ	ながねぎ たまねぎ にんじん			酒 塩 酢 しょうゆ みりん
			★まゆたまじる		じゃがいも かたくりこ	にんじん だいこん しめじ こまつな			塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		かつおだし しょうゆ 塩 みりん 酒			
12	月	<p>キャベツのごまみそあえ こまつなふりかけ ごはん しおにくじゃが</p>	ごはん	こめ			617	21.0	
			★こまつなのでづくりふりかけ	ちりめんじゃこ	ごまあぶら	こまつな			酒 塩 みりん
			しおにくじゃが	ぶたにく	あぶら ごまあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ			昆布かつおだし みりん 酒 塩
			キャベツのごまみそあえ	みそ	さとう ごま	キャベツ もやし にんじん			しょうゆ みりん
13	火	<p>みそポテト しゃくしな しんたまどわかめのスープ</p>	★しゃくしなガーリックチャーハン	やきぶた	こめ ごまあぶら	にんにく しゃくしな	618	18.4	
			★みそポテト	みそ	じゃがいも あぶら さとう こむぎこ				酒 しょうゆ ポークガラスープ 塩 こしょう
			★しんたまどわかめのスープ	とりにく わかめ とうふ	かたくりこ	ホールコーン えのきたけ たまねぎ			しょうゆ
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		チキンブイオン 塩 こしょう しょうゆ			
14	水	<p>ちちぶこんにやくサラダ さきたまロール</p>	★さきたまロール		さきたまロール		570	21.5	
			★かりーノケルとまめのミネストローネ	ベーコン ひよこまめ とうにゅう	あぶら じゃがいも	セロリ トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム かりーノケル			チキンブイオン スーフストック 塩 こしょう しょうゆ
			★ちちぶこんにやくサラダ	とりにく	こんにやく さとう あぶら	にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり			塩 酢 こしょう
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15	木	<p>こめこめサラダ ちゅうかどん</p>	こめこめサラダ	こめ			630	25.7	
			ちゅうかどん	ぶたにく いか えび	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ			酒 ポークブイオン 塩 こしょう
			★こめこめサラダ	わかめ	こめ ごまあぶら かたくりこ さとう	ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ			中華スープストック しょうゆ
			★かつらぎゆずゼリー	わかめ	さとう みずあめ かたくりこ	ホールコーン きゅうり もやし			しょうゆ 酢 からし粉 塩

日	曜	こんだて	おもな食品とそのはたらき				栄養価		
			赤(あか) ち・にく・ほねになる食品	黄(き) ねつやはたらくちからになる食品	緑(みどり) からだのちょうじきととのえる食品	その他(調味料など)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
16	金	<p>モーカのおごま みぞやき うめわかめごはん ごはん</p>	<p>◆つめわかめごはん(★まみやのおごめ) ★モーカのおごまみぞやき ★ごじる ぎゅうにゅう</p>	<p>わかめ モーカ みそ とりにく あぶらあげ だいす とうにゅう みそ ぎゅうにゅう</p>	<p>こめ あぶら かたくりこ さとう えごま こんにやく じゃがいも ぎゅうにゅう</p>	<p>うめ にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな</p>	<p>酒 昆布エキス 塩 しょうゆ かつおだし 酒</p>	590	29.4
19	月	<p>ビーンズ サラダ ごはん ネパールカレー れいとう みかん</p>	<p>ごはん ネパールカレー ビーンズサラダ れいとうみかん ぎゅうにゅう</p>	<p>とりにく ヨーグルト だいす ひよこめめ あぶら さとう ぎゅうにゅう</p>	<p>こめ あぶら さとう じゃがいも さとう ぎゅうにゅう</p>	<p>にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ みかん</p>	<p>カレー粉 塩 こしょう 香辛料 チキンガラスープ 酢 塩 こしょう</p>	683	27.3
20	火	<p>あじさんが やき ふかがわめし ぐたくさんみぞしる</p>	<p>★ふかがわめし ★あじさんがあげ ぐたくさんみぞしる ぎゅうにゅう</p>	<p>あさり アジ みそ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう</p>	<p>こめ さとう あぶら さとう あぶら じゃがいも こんにやく ぎゅうにゅう</p>	<p>しょうが にんじん ごぼう たまねぎ にんじん ながねぎ ごぼう たけのこ にんじん だいこん ながねぎ こまつな</p>	<p>しょうゆ 酒 和風だしの素 しょうゆ 塩 かつおだし</p>	622	26.9
21	水	<p>ひじきと スッキーニのサラダ ブルーベリージャム やまがたしよくパン ポークビーンズ</p>	<p>やまがたしよくパン ◆ブルーベリージャム ポークビーンズ ◆ひじきとスッキーニのサラダ ぎゅうにゅう</p>	<p>ふたにく だいす ひじき ぎゅうにゅう</p>	<p>やまがたしよくパン さとう みずあめ あぶら じゃがいも さとう あぶら さとう ぎゅうにゅう</p>	<p>ブルーベリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース にんじん きゅうり ホールコーン スッキーニ</p>	<p>酢 みりん 酒 塩 酢 しょうゆ</p>	628	25.2
22	木	<p>キャベツとぎゅうりの しおこんぶあえ ごはん なまあげと なすのみぞいために</p>	<p>◆なまあげとなすのみぞいために キャベツとぎゅうりのしおこんぶあえ ぎゅうにゅう</p>	<p>なまあげ ぶたにく みそ こんぶ ぎゅうにゅう</p>	<p>こめ あぶら さとう かたくりこ さとう ぎゅうにゅう</p>	<p>なす しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ にら きゅうり キャベツ</p>	<p>しょうゆ 昆布かつおだし 酒 塩 しょうゆ</p>	635	22.7
23	金	<p>かいそうサラダ ながさきちゃんぽん ししゃものさやまちゃあげ</p>	<p>ながさきちゃんぽん(ちゅうかめん) ★ながさきちゃんぽん(スープ) ★ししゃものさやまちゃあげ かいそうサラダ ぎゅうにゅう</p>	<p>ぶたにく いか えび なると かまぼこ あさり ししゃも かいそう ぎゅうにゅう</p>	<p>ちゅうかめん あぶら かたくりこ パンこ あぶら かたくりこ こむぎこ ごまあぶら ごま さとう ぎゅうにゅう</p>	<p>しょうが にんじん キャベツ もやし ながねぎ チンゲンサイ おちゃ だいこん きゅうり ホールコーン</p>	<p>塩 しょうゆ 酒 チャンボンスープの素 塩 こしょう 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩</p>	645	31.2
26	月	<p>きゅうりともやしの ナムル ごはん とりにくのタッカルビ</p>	<p>◆きゅうりともやしのナムル ぎゅうにゅう</p>	<p>とりにく こんぶ かたくりこ ごま ごまあぶら さとう ぎゅうにゅう</p>	<p>こめ あぶら さとう トック かたくりこ ごま ごまあぶら さとう ぎゅうにゅう</p>	<p>しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ はくさい ながねぎ だいこん にら きゅうり もやし</p>	<p>酒 しょうゆ コチュジャン こしょう 唐辛子 しょうゆ 酢 塩 唐辛子</p>	649	25.8
27	火	<p>アーモンドサラダ さくらんぼ ごはん まめいり ストロガノフ</p>	<p>◆さくらんぼ まめいりストロガノフ アーモンドサラダ ◆さくらんぼ ぎゅうにゅう</p>	<p>ぶたにく だいす とうにゅう ぎゅうにゅう</p>	<p>こめ あぶら さとう アーモンド あぶら さとう ぎゅうにゅう</p>	<p>にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ さくらんぼ</p>	<p>赤ワイン ポークフィヨン ローリエ ウスターソース デミグラスソース ハヤシルウ コンソメ 塩 こしょう</p>	683	23.8
28	水	<p>あつやき たまご ひじきごはん なつやすいの ごまみぞしる</p>	<p>ひじきごはん あつやきたまご ◆なつやすいのごまみぞしる ぎゅうにゅう</p>	<p>あぶらあげ ひじき とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう</p>	<p>こめ こんにやく あぶら さとう さとう かたくりこ じゃがいも ごま ごまあぶら ぎゅうにゅう</p>	<p>にんじん ほししいたけ さやいんげん なす にんじん とうがん しめじ ながねぎ</p>	<p>酒 塩 しょうゆ みりん かつおだし 酢 しょうゆ かつおだし 酒 みりん</p>	665	26.1
29	木	<p>ちゅうか ぎゅうり ごはん とうふと いかのチリソース</p>	<p>◆ちゅうかぎゅうり ぎゅうにゅう</p>	<p>とうふ いか かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま さとう ぎゅうにゅう</p>	<p>こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごま さとう ぎゅうにゅう</p>	<p>にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり にんにく しょうが</p>	<p>ポークフィヨン 中華スープストック トマトがチャップ レッドペッパー 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 唐辛子</p>	624	21.9
30	金	<p>カレーキャベツ タラフライ ごはん やさいスープ</p>	<p>フィッシュバーガー(こどもパン) フィッシュバーガー(タラフライ) やさいスープ カレーキャベツ ぎゅうにゅう</p>	<p>タラ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう</p>	<p>こどもパン パンこ こむぎこ あぶら あぶら じゃがいも ぎゅうにゅう</p>	<p>セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ</p>	<p>塩 塩 ウスターソース 中濃ソース 塩 こしょう カレー粉</p>	590	24.5
						栄養量平均	630	24.3	
						栄養摂取基準	650	26.8	

《おしらせ》芝川小学校のホームページに毎日の給食の紹介、献立表、給食だより、給食おすすめレシピを掲載しています。是非、御覧下さい。 ※予定献立につき、変更になる場合もあります。栄養価・栄養摂取基準は中学年の値です。
◆印：旬の食材を使った献立 ◎印：行事食(歯と口の健康週間 かみかみ献立、9日：開校記念日 お祝い献立) ★印：(地場産物を使った献立、埼玉県産の郷土料理) ☆印 郷土料理(20日：関東地方、23日：長崎県)