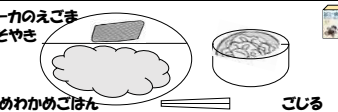
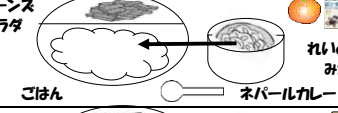

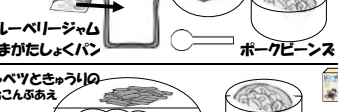
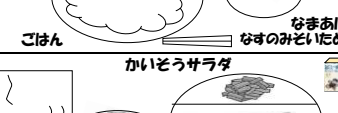

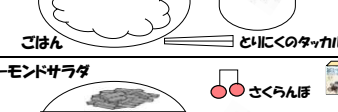
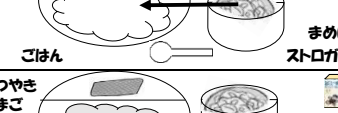

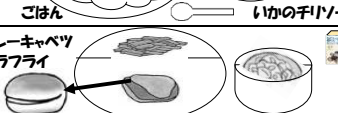
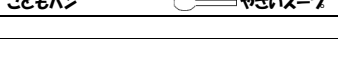




6月 学校給食予定こんだて表



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		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
			★ご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	ごまつな 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		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 ごまつな			かつおだし
5	月		ごはん	こめ			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	はちみつパン	たまねぎ にんじん			塩
			◆アスパラとコーンのサラダ	レインゲンめ とうにゅう しろはなまめ	こめこ				塩 こしょう ローリエパウダー
			◆メロン		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			酢 塩 こしょう
6	火		◎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		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			塩 カレー粉 塩 かつおだし 酒
			◎まつぱいも		さつまいも あぶら さとう はちみつ	みりん しょうゆ カレールウ(小麦粉)			
			◎きりほしだいこんサラダ		ごまあぶら さとう	しょうゆ みりん			しょうゆ 酢 塩
8	木		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		ごはん	こめ			646	18.6	
			◎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			酒 塩 酢 しょうゆ みりん
			★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			塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース
			★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 ごまつな			かつおだし しょうゆ 塩 みりん 酒
12	月		ごはん	こめ			617	21.0	
			★ごまつなのでづくりふりかけ	ちりめんじゃこ	ごまあぶら	ごまつな			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 かねぎ			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		★しゃくしなガーリックチャーハン	ゆきぶた	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		★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		ごはん	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
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ゆず						

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	モーカのえごまみぞやき  うめわかめごはん ごじる	◆うめわかめごはん(★まみやのおこめ) ★モーカのえごまみぞやき ★ごじる ぎゅうにゅう	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	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	うめ にんにく だいこん えのきだけ ながねぎ こまつな	酒 昆布エキス 塩 しょうゆ	590	29.4	
19	月	ビーンズサラダ  ごはん ネパールカレー れいとうみかん	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	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	こめ あぶら さとう じゃがいも さとう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんにく トマト えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ みかん	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	683	27.3	
20	火	あじさんがやき  ふかがわめし ぐたくさんみぞしる	★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	あさり アジ みそ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	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	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんにく ながねぎ ごぼう たけのこ にんにく だいこん ながねぎ こまつな	しょうゆ 酒 和風だしの素 しょうゆ 塩 かつおだし	622	26.9	
21	水	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	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	ふたにく だいす ひじき ぎゅうにゅう	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	ブルーベリー たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト グリンピース にんにく きゅうり ホールコーン スッキーニ	酢 みりん 酒 塩 酢 しょうゆ	628	25.2	
22	木	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	◆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	なまあげ ぶたにく みそ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ さとう ぎゅうにゅう	なす しょうが たまねぎ たけのこ にんにく ながねぎ にら きゅうり キャベツ	しょうゆ 昆布かつおだし 酒 塩 しょうゆ	635	22.7	
23	金	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	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	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	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	しょうが にんにく 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	しょうゆ 酒 チャンポンスープの素 塩 こしょう 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩	645	31.2	
26	月	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	ごはん とりにくのタッカルビ きゅうりともやしのナムル ぎゅうにゅう	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	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	しょうが にんにく たまねぎ にんにく 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	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	649	25.8	
27	火	アーモンドサラダ  ごはん 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	ごはん 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	ぶたにく だいす とうにゅう あぶら さとう アーモンド あぶら さとう ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さとう ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ さくらんぼ	酢 塩 こしょう	683	23.8	
28	水	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	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	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	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	にんにく ほししいたけ さやいんげん さとう なす にんにく とうがん しめじ ながねぎ	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	665	26.1	
29	木	ちゅうかきゅうり  ごはん とうふと いかのチリソース ◆ちゅうかきゅうり ぎゅうにゅう	ごはん とうふと いかのチリソース ◆ちゅうかきゅうり ぎゅうにゅう	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	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	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんにく しめじ グリンピース きゅうり にんにく しょうが	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	624	21.9	
30	金	カレーキャベツ タラフライ  ごはん 子どもパン やさいスープ	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	タラ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	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	セロリ たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ	塩 塩 ウスターソース 中濃ソース 塩 こしょう カレー粉	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)