



令和3年度 6月のこんだて



南町小学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量	
					血や肉、骨や歯になる			体を動かす熱や力になる			体の調子を整える			1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	火			*七分づきごはん *鯛の梅煮 *ごぼうの甘辛煮 *吉野汁	*ぎゅうにゅう いわし とり にく あぶらあげ *はんぺん	こめ さとう かたくりこ あぶら しろごま じゃがいも	ねりうめ ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	649	16.6						
2	水			*スパゲティナポリタン *コールスローサラダ *ブルーベリー	ベーコン ぶたにく *チーズ *ぎゅうにゅう *たまご	スパゲティ こめぬかあぶら さとう *バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン キャベツ コーン ブルーベリー	713	13.9						
3	木			*高知めし *生揚げのみそチーズ焼き *新玉葱のみそ汁 *小夏(高知産)	かつお *ぎゅうにゅう あつあげ *チーズ みそ あぶらあげ わかめ	こめ もちごめ さとう じゃがいも	しょうが こねぎ たまねぎ こまつ	614	18.8						
4	金			*わかめご飯 *韓国風肉じゃが *アスパラガスのサラダ	たきこみわかめのもと *ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ こめぬかあぶら しらたき じゃがいも さとう しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ コーン アスパラガス	615	13.0						
5	土			*ターメリックライス *キーマカレー *和風サラダ *ミルクコーヒー	*コーヒーぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ むぎ とうにゅうバター こめぬかあぶら りんご こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトかん グリンピース きゅうり れんこん だいこん	634	12.9						
8	火			*焼きピロシキ *チキンポトフ *冷凍みかん	ぶたひきにく *ぎゅうにゅう とりもも ベーコン ウインナー	*まるパン こめぬかあぶら かたくりこ はるさめ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ パセリ みかん	618	16.9						
9	水			*七分づきごはん *かつおでんぶ *練馬キャベツメンチ *どさんこ汁	*ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたひきにく *たまご ぶたにく みそ	こめ さとう しろごま こめこ パンこ こむぎこ あぶら こめぬかあぶら じゃがいも *バター	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ コーン	700	17.9						
10	木			*ビビンバ *チンゲン菜のスープ *あじさいゼリー	*たまご ぶたひきにく あぶらあげ *ぎゅうにゅう とり にく かんてん アガー	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろごま *カルピス	しょうが にんにく ぜんまい もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ セロリー コーン チンゲンサイ アロエ(かん) ぶどうジュース レモン	646	14.9						
11	金			*ゴマご飯 *赤魚のレモンソース焼き *太平燕(熊本の郷土料理)	*ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく *なると *うずらたまご いか *えび	こめ くるごま こめこ *バター こめぬかあぶら はるさめ ごまあぶら	レモン パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい もやし チンゲンサイ	577	18.5						
14	月			*ガーリックフランス *ポークビーンズ *きゅうりのオイル漬け	*ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく *なまクリーム	*ソフトフランスパン マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも *バター こむぎこ オリーブ油 さとう	にんにく パセリ しょうが セロリー たまねぎ にんじん きゅうり	667	13.0						
15	火			*七分づきごはん *家常豆腐 *ミニトマト *かぼちゃの包み揚げ	*ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ *なまクリーム *クリームチーズ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ ミニトマト かぼちゃ レーズン	714	14.3						
16	水			*ツナカレーピラフ *ミートオムレツ *ジュリエヌスープ	まぐろかん *ぎゅうにゅう ぶたひきにく *たまご *チーズ ベーコン	こめ こめぬかあぶら さとう マヨネーズ(卵なし)	にんにく たまねぎ コーン パセリ にんじん えだまめ キャベツ セロリー	643	15.2						
17	木			*七分づきごはん *ふりかけ *ハガツオの醤油マヨ焼き *せんべい汁	*ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり かつお とり にく あぶらあげ	こめ さとう しろごま *マヨネーズ パンこ なんふせんべい	たまねぎ パセリ だいこん にんじん まいたけ ねぎ こまつな	604	20.9						
18	金			*親子丼 *かぶの昆布漬け *メロン	とり にく *かまぼこ *たまご *ぎゅうにゅう しおこんぶ	こめ むぎ さとう	たまねぎ ほししいたけ みつば かぶ かぶ(は) にんじん *メロン	612	16.9						
21	月			*梅茶漬け *ポテたこ焼き *舟きゅうり	ちりめんじゃこ かつおぶし のり *ぎゅうにゅう たこ ベーコン あおのり	こめ むぎ こめぬかあぶら じゃがいも かたくりこ はちみつ さとう	かりかりうめ えだまめ しょうが ねぎ きゅうり	638	15.4						
22	火			*七分づきごはん *ホイコーロー *五目春雨	*ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ピーマン コーン きゅうり もやし	597	14.4						
23	水			*鶏ごぼうご飯 *まさごあげ *大根のみそ汁	とり にく あぶらあげ *ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく しらすほし わかめ みそ	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう こめこ あぶら でんぶん じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ みつば だいこん えのきたけ	648	15.7						
24	木			*七分づきごはん *のりの佃煮 *真珠団子 *かき玉汁	*ぎゅうにゅう のり ぶたひきにく だいず けずりぶし とり にく とうふ *たまご	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら もちごめ	しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	647	17.3						
25	金			*ジャージャー麺 *フルーツポンチ	みそ ぶたひきにく だいず *ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら スイーツこんにやく	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ みかんかん バインアップルかん ももかん りんごかん レモン	666	14.6						
28	月			*食パン *カルピスクリーム *ピーマンの肉詰めトマトソース *ペイザンヌスープ	*ぎゅうにゅう *なまクリーム ぶたひきにく ベーコン とり にく	*しょくパン グラニューとう でんぶん *バター *カルピス パンこ こむぎこ さとう こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ ピーマン トマトピューレ セロリー にんにく にんじん かぶ かぶ(は)	604	16.6						
29	火			*あんかけチャーハン *キャベツのあっさりあえ *小玉すいか	*たまご ぶたにく *なると *うずらたまご *ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ むぎ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう でんぶん しろすりごま しろごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ こまつな *すいか	649	13.9						
30	水			*梅若ご飯 *あじフライ *豚汁	たきこみわかめのもと *ぎゅうにゅう あじ *たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ きび あぶら こむぎこ パンこ さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	かりかりうめ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	670	18.3						

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数22回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	642	15.9	29.8	2.8	323	97	2.4	218	0.47	0.52	28	4.0
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

*今後の社会状況により給食実施日や献立内容に変更が生じることもあります。ご承知おき下さい。