



令和4年度 6月のこんだて



南町小学校

6月6日(月曜日)に給食費の引き落としがあります。前日までに口座の残金のご確認をお願いします。

実施日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養	
			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 水		*わかめごはん *韓国風肉じゃが *カリカリ揚げのサラダ	たきこみわかめのもと *ぎゅうにゅう ぶたにく *あぶらあげ	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 さいやんげん こまつな キャベツ	603	14.7			
2 木		*高知めし *生揚げの味噌チーズ焼き *新玉葱のみそ汁 *河内晩柑	*かつお *かつおぶし *ぎゅうにゅう *あつあげ *チーズのみそ *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 *かわちぼんかん	587	18.9			
3 金		*七分づきごはん *鯛の梅煮 *ごぼうの甘草煮 *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 だいごん こまつな	614	17.4			
6 月		*七分づきごはん *畑のお肉味噌マヨネーズ *かぼちゃすいとん	*ぎゅうにゅう *だいずのみそ とりにく *あぶらあげ	こめ こめこあぶら こめぬかあぶら さとう *マヨネーズ(卵なし) しらたまこ こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ にんじん だいごん まいたけ はくさい ねぎ こまつな	658	15.1			
7 火		*焼きピロシキ *チキンポトフ *バレンシアオレンジ	ぶたひきにく *ぎゅうにゅう とりも ベーコン ワインナー	*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 *オレンジ	570	18.4			
8 水		*七分づきごはん *ふりかけ *練馬キャベツメンチ *どさんこ汁	*ぎゅうにゅう *ちりめんじゃこ *かつおぶし あおりのぶたひきにく *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	664	19.3			
9 木		*ビビンバ *チンゲン菜スープ *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	608	15.7			
10 金		*ゴマごはん *カマスのレモンソース焼き *太平燕(タイピーエン)	*ぎゅうにゅう *かます かんてんぶたにく *なると *うずらたまごいか えび	こめ *くろごま こめこ *バター さとう こめぬかあぶら はるさめ *ごまあぶら	たまねぎ レモン パセリ にんにく しょうが にんじん はくさい もやし チンゲンサイ	604	19.0			
13 月		*スパゲティナポリタン *コールスローサラダ *ブルーベリーマフィン	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 トマトビュレ ビーマン キャベツ コーン ブルーベリー	667	14.9			
14 火		*七分づきごはん *かつおでんぶ *ムロアジ餃子 *けんちん汁	*ぎゅうにゅう *かつおぶし *むろあじ とりにく *あぶらあげ *とうふ	こめ さとう *しろごま ぎょうざのかわ かたくりこ *ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも こんにやく	キャベツ たらねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ごぼう だいごん にんじん	604	16.4			
15 水		*ターメリックライス *キーマカレー *和風サラダ	*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 *まめまじゆ 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 だいごん	600	14.1			
16 木		*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	676	15.0			
17 金		*親子丼 *かぶの昆布漬 *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	573	17.3			
20 月		*鶏ごぼうごはん *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 さいやんげん たまねぎ みつば だいごん えのきたけ	610	16.8			
21 火		*梅茶漬 *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 あおりの	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	601	16.5			
22 水		*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 ももんか りんごかん レモン	595	15.5			
23 木		*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 ビーマン コーン きゅうり もやし	579	14.9			
24 金		*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 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	601	17.4			
27 月		*梅若ごはん *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 だいごん にんじん ねぎ	615	18.4			
28 火		*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 *イタリアンスープ	*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 *チーズ *たまご	*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	たまねぎ ビーマン トマトビュレ にんにく にんじん コーン チンゲンサイ	594	19.5			
29 水		*あんかけチャーハン *アスパラガスのサラダ *冷凍パイ	*たまごぶたにく *なると *うずらたまご *ぎゅうにゅう	こめ むぎ *ごまあぶら こめぬかあぶら さとう でんぶん	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 コーン アスパラガス れいとうパイ	611	14.1			
30 木		*ツナカレーピラフ *きやべつのキッシュ風 *ペイザンヌスープ	*まぐろかん *ぎゅうにゅう ベーコン *たまご *クリーム *チーズ とりにく	こめ こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ コーン パセリ にんじん キャベツ セロリー かぶかぶ(は)	619	15.7			

※ 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	612	16.6	31.5	2.7	324	98	2.3	193	0.35	0.45	16	5.7
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。