



# 6月のこんだて

6月の給食目標：身のまわりの衛生に気をつけよう

翁島小学校

日	曜	こ  ん だ て め い	おもなざいりょう			栄 養 価		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	エネルギー 蛋白質	脂質 塩分	
1	金	タンメン(中華麺)、揚げギョーザ、牛乳、野菜のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なた	キャベツ きくらげ にら たけのこ もやし にんじん こまつな しらたき	ちゅうかめん しろいりごま あぶら ごまあぶら こむぎこ	621	19.4	
						24.5	2.41	
4	月	ご飯、サーモンフライ、ポイル野菜、ソース牛乳、豚汁、果物(オレンジ)	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ	キャベツ きいろピーマン あかピーマン ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ じゃがいも あぶら ぶどうしゅ さとう	692	19.5	
						31.7	2.22	
5	火	食パン、マーメイドジャム、ツナコンサダ牛乳、ミネストローネ、ヨーグルト	ぎゅうにゅう まぐろかんづめ ベーコン だいず ヨーグルト	ホールコーンかん キャベツ きゅうり た まねぎ にんじん パセリ セロリ ダイスト マト缶かん	ばん じゃがいも あぶら さとう マカロニ ジャム	640	52.7	
						24.0	2.61	
6	水	ご飯、厚焼き卵、きゅうりのラー油漬け牛乳、肉じゃが	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	きゅうり にんじん しょうが たまねぎ しいたけ しらたき	こめ じゃがいも あぶら さとう みりん さけ らーゆ	679	23.7	
						22.1	2.75	
7	木	ご飯、鶏肉のピリ辛焼き、コールスローサラダ牛乳、しめじのすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく はむ なた	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ぶなしめじ こまつな ねぎ	こめ さとう みりん あぶら	607	20.8	
						26.4	2.82	
8	金	ご飯、アジフライ パックソース牛乳、茎わかめのきんぴら、みそ汁	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ とうふ	にんじん ごぼう くわがめ さやいんげ ん だいこん ねぎ こまつな	こめ あぶら ごまあぶら さとう さけ	582	18.5	
						21.6	1.92	
11	月	ご飯、豚肉の青しそソース牛乳、アスパラのおかか和え、みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しそ アスパラ キャベツ にんじん だいこん ねぎ こまつな	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さけ さとう みりん	609	14.3	
						29.8	2.25	
12	火	コッペパン、マーシャルビーンズ、チキンサラダ牛乳、肉団子のスープ	ぎゅうにゅう ソフトチキン だいず とりにく ぶたにく たまご	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ こまつな	ばん チョコだいず あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	627	25.4	
						27.4	2.97	
13	水	ご飯、さんまのかば焼、ゆかり漬け牛乳、みそ汁	ぎゅうにゅう さんま とうふ	きゅうり キャベツ うめゆかり わかめ こまつな ねぎ	こめ あぶら じゃがいも みりん さとう しろいりごま	663	23.3	
						24.4	2.38	
14	木	ご飯、蒸しシューマイ、ホイコーロー牛乳、わかめスープ	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく なた	ねぎ キャベツ ピーマン にんじん しょうが にんにく わかめ	こめ ごまあぶら さけ さとう かたくりこ	582	19.2	
						25.0	3.07	
15	金	鶏南蛮めん(うどん麺)、ブロッコリーおかか和え牛乳、白桃のジュレ	ぎゅうにゅう とりにく なた	にんじん しいたけ ねぎ こまつな ごぼう ブロッコリー キャベツ	うどんめん さけ みりん あぶら さとう	642	17.0	
						30.7	3.72	
18	月	 5年生のきぼうこんだて。おたのしみに！！					850	35.1
							28.6	2.78
食 育 の 日								
19	火	ご飯、ほっけの漬焼、きんぴらごぼう牛乳、具だくさん汁	ぎゅうにゅう ほっけ さつまあげ	しょうが にんじん ごぼう れんこん さやいんげん だいこん こまつな ねぎ	こめ じゃがいも みりん さけ あぶら さとう	557	12.1	
						25.9	2.37	
20	水	ハヤシライス(ご飯)、海藻サラダ牛乳、ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろかんづめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリ ンピース ホールトマトかん かいそうサラ ダ キャベツ きゅうり	こめ ぶどうしゅ あぶら ごまあぶら さとう	645	20.1	
						23.3	3.10	
21	木	ご飯、鮭のみそマヨ焼き、昆布の炒め煮牛乳、みそ汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく さつまあげ あぶらあげ	こんぶ にんじん キャベツ こまつな ねぎ しらたき	こめ さけ さとう あぶら みりん	575	16.5	
						30.1	2.35	
22	金	わかめラーメン(中華麺)、牛乳、ささみごましょうゆあえ、大学いも	ぎゅうにゅう ぶたにく なた ソフトチキン	にんじん しななく わかめ ホールコーン かん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん みりん さけ しろいりごま さとう ごまあぶら さつまいも あぶら	703	19.8	
						26.9	3.87	
25	月	三色丼(ご飯)、春雨サラダ、牛乳、具だくさん汁	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ハム とうふ	しょうが グリンピース キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし	こめ さとう さけ しろいり ごま はるさめ	596	16.4	
						26.2	2.50	
26	火	コッペパン、イチゴジャム&マーガリン フレンチサラダ牛乳、クリームシチュー、果物(きよみオレンジ)	ぎゅうにゅう ハム とりにく	キャベツ きゅうり ホールコーンかん たまねぎ にんじん グリンピース オレンジ	ばん じゃがいも りんごじゃむ さとう あぶら	686	20.3	
						27.6	2.50	
27	水	ご飯、鯖のごまだれ焼き、ひじきの煮物牛乳、かきたま汁	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あぶらあげ とうふ たまご	ひじき しいたけ にんじん こまつな	こめ じゃがいも しろいりごま さとう みりん さけ あぶら かたくりこ	619	20.0	
						30.8	2.86	
28	木	ご飯、鶏肉のレモンソース、豆たっぷりサラダ牛乳、みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム とうふ	きゅうり わかめ ホールコーンかん えのきたけ ねぎ	こめ はくりきこ あぶら さとう	650	17.8	
						34.0	2.57	
29	金	きつねうどん(うどん麺)、まっしろしらすけ牛乳、三色和え	ぎゅうにゅう とりにく なた あぶらあげ きなこ	にんじん ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ	うどんめん みりん さけ さとう しらたまもち ごまあぶら しらすりごま	685	19.4	
						26.6	4.46	

※ 食材の関係でメニューを変更する場合がありますのでご了承ください。

献立について

◎食育の日

◎カミカミメニュー

19日 ご飯、ほっけの漬焼、きんぴらごぼう、具だくさん汁、牛乳

8日 ご飯、アジフライ、茎わかめのきんぴら、みそ汁、牛乳

28日 ご飯、鶏肉のレモンソース、豆たっぷりサラダ、みそ汁、牛乳

7日(木)・8日(金) 6年生→給食なし(修学旅行)

