

令和5年度6月献立表

川島小学校共同調理場

日 曜	主 食	献立名	ちからやねつになる	ちやにくほねになる	からだのちようしをととのえる	調味料	アレルギー食品	栄養価
			(きいろ)	(あか)	(みどり)		(27品目)	
		◆ぎゅうにゅう(まいにち)		ぎゅうにゅう			乳	小
1	木	★ ♥タイピーエン	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく イカ うずらたまご	コーン キャベツ にんじん もやし ねぎ	にんにく しょうが 白豚湯 酒 塩	豚肉 イカ 卵 ゼラチン 小麦 大豆	635 27.2 2.3
		● ひじきサラダ	ノンエッグマヨネーズ すりごま	とりささみチャンク ひじき	ごぼう れんこん きゅうり にんじん	うすくち 酢 塩 こしょう	大豆 ごま 鶏肉 小麦	
2	金	★ ♥あげどうふのにくみそかけ	あぶら さとう でんぷん	あげどうふ ぶたにく みそ	しめじ たまねぎ	しょうが みりん 酒	大豆 豚肉 小麦	663 23.3 2.1
		● うずらたまごのすましじる		うずらたまご わかめ	たまねぎ しいたけ にんじん みつば	厚削り節 うすくち 塩	卵 さば 小麦 大豆	
5	月	★ ♥★ソースやきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし	やきそばソース 塩 酒 にんにく しょうが こいくち こしょう	小麦 豚肉 大豆 鶏肉 りんご もも	600 24.9 2.5
		● カミカミごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ	するめ	ごぼう れんこん きゅうり にんじん	塩 こしょう うすくち	イカ 小麦 大豆	
6	火	★ ♥さばしょうがに(ゆでぎゅうり)		さばしょうがに	(きゅうり もやし)	(うすくち)	小麦 さば 大豆 (小麦 大豆)	612 23.4 1.9
		● みそけんちんじる	さといも	あぶらあげ みそ	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ごまつな	酒 厚削り節	大豆 小麦 さば	
7	水	★ ♥チンジャオロース	でんぷん ごまあぶら さとう	ぶたにく	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ	にんにく しょうが 酒 こいくち うすくち	ごま 豚肉 小麦 大豆	620 24.0 2.2
		● ちゅうかコーンスープ	でんぷん ごまあぶら	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん たら クリーム コーン	うすくち 塩 こしょう とりからスープ	豚肉 卵 小麦 大豆 乳 ごま	
8	木	★ ♥チリコンカン	あぶら さとう じゃがいも	ウイナー ミックスピーンズ だいず あおまめ	たまねぎ にんじん トマト	にんにく 塩 こしょう チリソース 赤ワイン ケチャップ ウスター こいくち	小麦 乳 卵 鶏肉 大豆 豚肉 りんご	602 25.6 2.8
		● チーズサラダ	あぶら	チーズ	キャベツ ブロッコリー きゅうり	酢 塩 こしょう うすくち	乳 小麦 大豆	
9	金	★ ♥ポークカレー	マーガリン じゃがいも こむぎこ	ぶたにく チーズ あおまめ	たまねぎ にんじん りんご	にんにく しょうが とりからスープ ケチャップ ウスター こいくち 塩 チョコネ クミン ナツメグ カラムマサラ カレー粉	小麦 豚肉 乳 大豆 鶏肉 りんご	654 23.1 2.1
		● たこのすのもの	さとう ごま	たこ	きゅうり キャベツ にんじん	酢 うすくち	ごま 小麦 大豆 たこ	
12	月	★ ♥とりにくのエスニカン	じゃがいも あぶら	とりにく チーズ きゅうり にゅう ひよこまめ	たまねぎ パセリ	クリームポタージュ カレー粉 塩 こしょう 白ワイン うすくち たらスープ	鶏肉 乳 小麦 大豆 豚肉	601 25.2 2.3
		● ブロッコリーサラダ	たまねぎドレッシング	ハム	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン		小麦 大豆 豚肉 乳 卵	
13	火	★ ♥にこみふうハンバーグ	さとう	ハンバーグ	たまねぎ まいたけ しめじ	ウスター デミグラス ケチャップ こいくち 赤ワイン	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご	645 25.8 2.4
		● ウイナーとやさいのスープ		とりにく ウイナー	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん	うすくち 塩 こしょう たらスープ	小麦 乳 卵 鶏肉 豚肉 大豆	
14	水	★ ♥いわしうめのかおりあげ(ゆでぎゅうり)	あぶら	いわしうめのかおりあげ	(きゅうり)	(うすくち)	小麦 (小麦 大豆)	675 25.0 2.4
		● なめこのみそしる		とうふ みそ あぶらあげ	なめこ にんじん たまねぎ ねぎ	いりこだし 厚削り節	大豆 さば	
15	木	★ ○チョコクリーム	マーシャルピーンズチョコ				乳 大豆	609 25.7 2.9
		★ ♥ポトフ	じゃがいも	とりにく ウイナー	だいこん ブロッコリー たまねぎ にんじん	にんにく たらスープ ローレル 塩 うすくち こしょう	鶏肉 乳 卵 小麦 大豆 豚肉	
		● キャロットサラダ	にんじんドレッシング	ハム	コーン キャベツ きゅうり にんじん	塩	小麦 卵 大豆 乳 豚肉	
16	金	★ ♥キムタクごはん	ごまあぶら	ぶたにく	にんじん もやし はくさいキムチ たくわん ねぎ	酒 みりん	ごま 豚肉 大豆	603 25.7 2.9
		● のっぺいじる	さといも	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ	厚削り節 うすくち 塩 酒	鶏肉 小麦 大豆 さば	
19	月	★ ♥かぼちゃのミートソースに	さとう じゃがいも	ぶたにく とりにく だいず ミート あおまめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ	デミグラスソース ケチャップ ウスター こいくち 酒	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 りんご	621 26.4 2.9
		● ふわふわたまごのスープ	パンこ じゃがいも	ベーコン たまご チーズ	にんじん たまねぎ コーン パセリ	たらスープ 塩 こしょう うすくち	小麦 豚肉 卵 乳 大豆 鶏肉	
20	火	★ ♥ニラいりギョーザ(ゆでもやし)	あぶら	ニラギョーザ	(もやし にんじん)	(うすくち)	小麦 豚肉 大豆 鶏肉 ごま (小麦 大豆)	616 21.7 1.7
		● チャプスイ	ごまあぶら	ぶたにく イカ エビ	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ	しょうが オイスター うすくち 酒 塩 こしょう とりからスープ	ごま 豚肉 イカ エビ 鶏肉	
21	水	★ ♥ひじきのいために	あぶら さとう	とりにく ひじき だいず あぶらあげ あおまめ	こんにゃく にんじん しいたけ	酒 みりん こいくち うすくち	鶏肉 大豆 小麦	620 24.1 2.2
		● さつまじる	さつまいも	とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	しょうが 酒 煮干しだし 厚削り節	鶏肉 大豆 さば	
22	木	★ ♥まぐろフライ(マヨキャベツ)	あぶら (ノンエッグマヨネーズ)	まぐろフライ	(キャベツ)	(塩)	小麦 (大豆)	729 30.7 2.5
		★ ♥キャロットスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン チーズ きゅうりにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	塩 こしょう 白ワイン うすくち たらスープ クリームポタージュ	豚肉 卵 乳 大豆 鶏肉 小麦	
23	金	★ ♥ひむかぶたどん	さとう でんぷん	ぶたにく	ピーマン にんじん たまねぎ しいたけ せんぎりだいこん ねぎ	しょうが 酒 みりん うすくち こいくち	豚肉 小麦 大豆	616 25.1 1.9
		● ちりめんあえ	さとう ごま	あぶらあげ ちりめん	キャベツ きゅうり にんじん	酢 うすくち	ごま 大豆 小麦	
		○ ヨーグルト		ヨーグルト			乳 ゼラチン	
26	月	★ ♥★いためピーフン	ピーフン ごまあぶら	たまご ぶたにく	キャベツ たけのこ ねぎ たまねぎ にんじん	しょうが うすくち 塩 こしょう 酒	ごま 卵 豚肉 小麦 大豆	602 27.6 2.7
		★ ♥ぶたしゃぶサラダ	ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	しょうが 酒 酢 うすくち	ごま 豚肉 小麦 大豆	
27	火	★ ♥たこやきふうかきあげ	こむぎこ あぶら さとう	たこ ちくわ たまご かつ おぶし あおりの えび	キャベツ にんじん	ケチャップ ウスター みりん 酒 塩	小麦 大豆 卵 りんご えび 牛肉 豚肉	701 21.1 1.9
		● はるさめスープ	はるさめ ごま ごまあぶら	ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん	たらスープ 塩 こしょう うすくち	ごま 豚肉 卵 乳 大豆 鶏肉 小麦	
28	水	○ ふりかけ		ゆかりふりかけ			-	608 22.4 1.9
		★ ♥ちくぜんに	じゃがいも さとう	とりにく あおまめ	こんにゃく ごぼう れんこん にんじん しいたけ たけのこ	酒 みりん こいくち うすくち	鶏肉 大豆 小麦	
		● おかかあえ	さとう	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	うすくち	小麦 大豆	
29	木	★ ★かきあげうどん	あぶら うどん	やさいかきあげ とりにく	しいたけ にんじん ねぎ	厚削り節 酒 うすくち 塩	小麦 大豆 鶏肉 さば	603 23.1 3.0
		● ばいにくあえ	さとう	とりささみ	ばいにく キャベツ きゅうり にんじん	うすくち 酢 塩	鶏肉 小麦 大豆	
30	金	★ ♥ピピンバ	あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにく たまご	もやし ほうれんそう にんじん はくさいキムチ	にんにく 酒 こいくち トウバンジャン	ごま 牛肉 卵 大豆 小麦	598 22.0 2.4
		● とうふとわかめスープ	ごま ごまあぶら	わかめ とうふ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ	うすくち とりからスープ 塩 こしょう	ごま 鶏肉 小麦 大豆	

※主食(しゅじょく) ★主にごはん、パン、めん類、主菜(しゅさい) ♥主に肉や魚、たまご、だいずを使ったおかず、副菜(ふくさい) ●主に野菜を使ったおかず、牛乳は◆、その他は○で表示します。

※養分材料は略語で表示します。・ウスターソース、デミグラスソース、オイスターソース → ウスター、デミグラス、オイスター ・カレールウ、ハヤシルウ → カレー、ハヤシ

※ ご要望いただきましたので、調味料の分量(小学3・4年生の1分)を載せております。

