



令和元年度6月分 小学校 きゅうしょくこんだてひょう



国富町立学校給食共同調理場

日	曜日	☆献立名☆ <small>こんだて めい</small>	黄の食品 <small>きょくひん</small> 黄の食品 <small>ちから ねつ</small> (力や熱となる)	赤の食品 <small>あか しょくひん</small> 赤の食品 <small>ち にく</small> (血や肉となる)	緑の食品 <small>みどり しょくひん</small> 緑の食品 <small>からだ ちようし ととの</small> (体の調子を整える)	ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質
3	月	むぎごはん あつあげのみそに ひじきサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム ひじき	たけのこ にんじん ごぼう あおまめ しいたけ しょうが ほうれんそう キャベツ	みりん しょうゆ しょうゆ みりん しお	708 (kcal) 28.3 (g)
4	火	むぎごはん にらたまスープ ホイコーロー	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ にら しめじ たまねぎ にんじん キャベツ にんにく	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ	625 (kcal) 25.6 (g)
5	水	マヨネーズパン チリコンカン みかんサラダ	マヨネーズパン じゃがいも サラダあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ あおまめ にんじん しろいんげんまめ にんにく キャベツ きゅうり みかん	とりがらスープ トマトピューレ ケチャップ ウスター ソース チリソース スープストック しお こしょう あか ワイン しょうゆ す しお こしょう	656 (kcal) 29.2 (g)
6	木	むぎごはん けいはん ししゃもフライ キャベツのあまずあえ いっしょくつぼづけ	こめ むぎ さとう こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう みずあめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまごそぼろ からふとししゃも	にんじん しいたけ しょうが ねぎ キャベツ だいこん とうがらし	とりがらスープ しょうゆ しお しお しょうゆ す しお しょうゆ しお	604 (kcal) 26.9 (g)
7	金	むぎごはん とりこくとやさいのフォー チンジャオロース	こめ むぎ ひらめんビーフン(こめこ) さとう サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	もやし にんじん しいたけ ちんげんさい たけのこ ビーマン たまねぎ エリンギ にんにく	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープストック オイスターソース さけ	584 (kcal) 24.6 (g)
10	月	むぎごはん わかめスープ ぶたキムチどん	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン もやし しめじ にら にんにく はくさいキムチ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ オイスターソース みりん さけ	558 (kcal) 23.2 (g)
11	月	むぎごはん チキンカレー ツナサラダ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう サラダあぶら	とりにく ツナ(水煮)	たまねぎ あおまめ にんじん にんにく きゅうり キャベツ にんじん	とりがらスープ カレールウ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース あかワ イン	617 (kcal) 26.4 (g)
12	水	こくとうパン やさいスープ メンチカツ キャベツ あおうめゼリー	こくとうパン じゃがいも パンこ こめこ でんぷん なたねあぶら だいずあぶら あおうめゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン あおまめ たまねぎ キャベツ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう しお	633 (kcal) 19.0 (g)
13	木	むぎごはん かきたまじる ひじきのいために	こめ むぎ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく あぶらあげ *ちくわ ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな にんじん さやいんげん こんにやく	にぼしだし しょうゆ しお しょうゆ みりん	540 (kcal) 26.2 (g)
14	金	むぎごはん(減量) かいせんうどん ようふうしらあえ ふりかけ	こめ むぎ うどん サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ(いとより、たら) とうふ ツナ(水煮) みそ	たまねぎ にんじん しいたけ ちんげんさい きゅうり ほうれんそう にんじん	とりがらスープ とんこつスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ ふりかけ	588 (kcal) 23.2 (g)
17	月	むぎごはん ぶたじる こうやどようふのごもくに	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく こうやどようふ てんぷら(いとより、あじ)	キャベツ にんじん えのき しょうが れんこん しいたけ にんじん あおまめ	にぼしだし さけ しょうゆ みりん	577 (kcal) 26.1 (g)
18	火	むぎごはん ごもくスープ ぶたにくとピーマンのみそいため	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ もやし にんじん ビーマン エリンギ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ みりん	555 (kcal) 23.3 (g)
19	水	ミルクパン かぼちゃのミートソースに フレンチサラダ	ミルクパン じゃがいも サラダあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ しめじ かぼちゃ あおまめ キャベツ きゅうり にんじん	とりがらスープ ハイシルク デミグラスソース ケ チャップ スープストック ウスターソース あかワイン	635 (kcal) 26.9 (g)
20	木	むぎごはん せんぎりだいこんのみそしる さけなんばん	こめ むぎ さとう でんぷん なたねあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ サケ	にんじん こまつな えのき せんぎりだいこん ねぎ たまねぎ にんじん ビーマン しょうが とうがらし	にぼしだし しょうゆ す みりん しお さけ	609 (kcal) 24.7 (g)
21	金	むぎごはん このぼん すみそあえ	こめ むぎ さとう サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく *ちくわ かまぼこ(いとより、たら) たまご いか わかめ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり おばいけこんにやく にんじん	かつおだし しょうゆ さけ しお しょうゆ す	558 (kcal) 26.8 (g)
24	月	むぎごはん なすのみそしる さんまのかんろに きゅうりのしおこんぶあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん はちみつ しおこんぶ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ さんま	なす たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	にぼしだし みりん しょうゆ	561 (kcal) 21.0 (g)
25	火	ゆかりごはん うおそうめんじる ちくぜんに	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう うおそうめん(いとより) とうふ とりにく こんぶ	たまねぎ ほうれんそう にんじん こんにやく にんじん しいたけ あおまめ	ゆかりのもと にぼしだし しょうゆ しお しょうゆ みりん さけ	534 (kcal) 20.6 (g)
26	水	ミニチーズパン ペペロンチーノ なっとうサラダ	チーズパン スパゲティ サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ベーコン なっとう かつおぶし のり	たまねぎ エリンギ ビーマン あおまめ にんにく とうがらし キャベツ きゅうり コーン	スープストック しょうゆ みりん しろワイン す しょうゆ	666 (kcal) 24.6 (g)
27	木	むぎごはん キムチーズにくじゃが せんぎりだいこんのすのもの	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ にぼしちりめん	たまねぎ にんじん こんにやく はくさいキムチ あおまめ しいたけ キャベツ にんじん せんぎりだいこん	しょうゆ みりん さけ す しょうゆ しお	619 (kcal) 24.9 (g)
28	金	むぎごはん まーぼーどうふ くきわかめのツナあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ツナ(水煮) くきわかめ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ あおまめ にんにく キャベツ にんじん	しょうゆ オイスターソース さけ す しょうゆ しお	609 (kcal) 27.0 (g)

* ちくわは、たら、いとよくだい、えそ、ヒメジ、太刀魚、ほっけ、ママカリの魚肉を使用しています。