



6月のこんだて(小学校)



5 6 はセレクトです。

NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
1	スパゲッティ 肉みそソース	スパゲッティ 油 ごま油 砂糖 小麦粉	牛肉 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく	645
	牛乳		牛乳		31.1
	ナムル	ごま ごま油		小松菜 キャベツ もやし にんじん	21.9
	ずいか			ずいか	2.3
2	パン チョコマーガリン	パン			680
	牛乳		牛乳		25.2
	鶏肉のオニオンマトソースがけ	オリーブオイル 砂糖	鶏肉	玉ねぎ にんにく トマト	28.1
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ 小松菜	1.9
3	洋なしコンポート			洋なし	
	セルフパンバーガー	パン ごま 砂糖	鶏肉 豚肉	レタス	671
	牛乳		牛乳		25.8
	野菜スープ		ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 もやし	25.0
4	レモンゼリー			レモン	2.5
	パン いちごミックスジャム	パン		いちご りんご	642
	牛乳		牛乳		33.5
	タンダーチキン		鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが	19.7
5	アスパラとコーンのソテー	油 マーガリン		アスパラガス コーン にんじん	2.0
	モロヘイヤスープ		卵 ベーコン	モロヘイヤ 玉ねぎ トマト	
	シュガートースト	パン 砂糖 マーガリン			708
	牛乳		牛乳		24.3
6	ゆで野菜 青じそドレッシング			キャベツ にんじん ブロッコリー	22.9
	ミートボールと野菜のカレー煮	じゃがいも	豚肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ グリンピース	3.0
	果物ゼリー				
	ガーリックトースト	パン マーガリン		にんにく パセリ	697
7	牛乳		牛乳		24.3
	ゆで野菜 青じそドレッシング			キャベツ にんじん ブロッコリー	23.0
	ミートボールと野菜のカレー煮	じゃがいも	豚肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ グリンピース	3.0
	果物ゼリー				
8	セルフブルコギサンド	米粉パン ごま ごま油 砂糖	豚肉	にんにく しょうが にんじん たら 玉ねぎ もやし しいたけ	642
	牛乳		牛乳		29.6
	サマーシチュー	じゃがいも 油	鶏肉	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく	25.9
	ピーチコンポート			もも	3.2
9	ナン	ナン			
	キーマカレー	バター	牛肉 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん にんにく セロリ しょうが トマト	614
	牛乳		牛乳		26.7
	ゆで野菜 中華ごまドレッシング	油		キャベツ にんじん アスパラガス	21.7
10	パンヨーグルト		ヨーグルト	パインアップル	2.3
	麦入りごはん	米 麦			704
	牛乳		牛乳		24.0
	ししやもから揚げ	小麦粉 油	ししやも		22.0
11	切干大根のサラダ			切干大根 ほうれん草 にんじん もやし	1.9
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	じゃがいも しらたき 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース	
	麦入りごはん	米 麦			666
	牛乳		牛乳		28.7
12	さけのムニエル	小麦粉 マーガリン 油	さけ		19.0
	ゆで野菜 青じそドレッシング			キャベツ 小松菜 コーン にんじん	2.4
	カレースープ	油 じゃがいも	ベーコン 豚肉	にんじん 玉ねぎ パセリ	
	麦入りごはん	米 麦			635
13	牛乳		牛乳		24.3
	豚肉の三味焼き	ごま 砂糖	豚肉	ねぎ	19.6
	ごまあえ	ごま		小松菜 キャベツ にんじん	1.8
	みそ汁	じゃがいも	わかめ みそ	玉ねぎ	
14	麦入りごはん ふりかけ	米 麦	ひじき		680
	牛乳		牛乳		23.9
	にらまんじゅう		豚肉	にら	16.1
	ごま酢あえ	ごま しらたき 油		小松菜 キャベツ にんじん	2.5
15	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 砂糖 油	豚肉	にんじん グリンピース	
	五穀ごはん	※ 大麦 もちきび もちあわ アマランサス ごま			599
	牛乳		牛乳		27.8
	豚肉の南部みそ焼き	砂糖 ごま	豚肉 みそ		16.6
16	さっぱりあえ		のり	小松菜	2.8
	にらたまスープ	でん粉	卵 豆腐	にら 玉ねぎ	
	麦入りごはん	米 麦			662
	牛乳		牛乳		17.1
17	野菜かき揚げ 天つゆ			たまねぎ にんじん ごぼう 春菊	20.6
	おひたし	ごま		小松菜 キャベツ	2.2
	じゃがいもと切昆布の煮物	じゃがいも しらたき 砂糖 油	昆布 油揚げ	にんじん 玉ねぎ	
	麦入りごはん	米 麦			650
18	牛乳		牛乳		28.6
	焼魚(さばの文化干し)		さば		20.8
	ゆで野菜 和風ドレッシング	油	わかめ	キャベツ コーン	2.5
	みそけんちん汁	さといも こんにゃく 油	豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう 小松菜	

NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
16	麦入りごはん	米 麦			683
	牛乳		牛乳		24.0
	ちくわの二色揚げ	小麦粉 油	ちくわ 卵 青のり		20.9
	切干大根とほうれん草のポン酢あえ	ごま		切干大根 小松菜 にんじん	2.5
	生揚げと野菜の煮つけ	でん粉 砂糖 油	生揚げ	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース たけのこ しょうが	
17	麦入りごはん	米 麦			738
	牛乳		牛乳		29.6
	豚肉のみそ漬け焼き	砂糖	豚肉 みそ	しょうが	28.6
	塩こんぶあえ		昆布	キャベツ きゅうり にんじん	1.8
	ひじきと大豆の煮物	こんにゃく 油 さらめ糖	ひじき 大豆 さつま揚げ 油揚げ	にんじん	
18	麦入りごはん	米 麦			710
	牛乳		牛乳		27.2
	あゆのから揚げ	でん粉 油	あゆ		23.4
	きゅうりのキムチあえ	ごま油		きゅうり しょうが にんにく	2.0
	みそ汁		みそ	かんぴょう にんじん 玉ねぎ にら	
	県民の日デザート			いちご	
19	麦入りごはん	米 麦			634
	牛乳		牛乳		29.0
	豚肉と野菜のみそ炒め	油 でん粉 砂糖	豚肉 みそ	キャベツ ねぎ にんじん 干しいたけ ビーマン	18.2
	ごまあえ	ごま		小松菜 キャベツ にんじん	1.8
	冷ややっこ		豆腐		
20	セルフビビンバ丼	米 麦 ごま ごま油 砂糖	牛肉	にんにく にんじん ほうれん草 大豆もやし	674
	牛乳		牛乳		27.8
	豆腐の中華スープ	ごま油 でん粉	豆腐 卵 わかめ	ねぎ	24.0
	グレープフルーツ			グレープフルーツ	2.2
21	麦入りごはん	米 麦			679
	牛乳		牛乳		32.0
	さけの風味漬け	ごま 油 でん粉	さけ	しょうが にんじん ねぎ	22.2
	チョレギ風サラダ		わかめ のり	小松菜 キャベツ にんじん	2.4
	みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	ほうれん草	
22	麦入りごはん	米 麦			690
	牛乳		牛乳		26.7
	あじのチーズフライ	パン粉 油	あじ チーズ		20.9
	からしあえ	ごま		もやし にんじん 小松菜 キャベツ	2.9
	のっぺい汁	さといも こんにゃく でん粉	豚肉 豆腐	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	
23	麦入りごはん	米 麦			629
	牛乳		牛乳		24.5
	春雨とにらの炒め物	春雨	牛肉 卵	にら にんじん しいたけ しょうが	18.9
	道産子汁	じゃがいも バター 油	豚肉 みそ わかめ	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	2.7
24	セルフ高野豆腐ごはん	米 麦 こんにゃく 油	豚肉 高野豆腐	にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう	610
	牛乳		牛乳		26.8
	いわしのごまみそ煮	ごま	いわし みそ		16.5
	磯辺あえ		のり	キャベツ 小松菜	2.0
25	麦入りごはん	米 麦			671
	牛乳		牛乳		26.9
	ポークピカタ		豚肉 卵 粉チーズ		24.7
	こんにゃくサラダ 青じそドレッシング	こんにゃく	わかめ	キャベツ コーン	2.1
	豆腐と小松菜のさくらえびスープ	ごま油 でん粉	桜えび 豆腐	小松菜 にんにく	
26	麦入りごはん	米 麦			620
	牛乳		牛乳		16.5
	じゃこカツ	パン粉 油	たら あじ	キャベツ にんじん	15.6
	野菜の中華あえ	砂糖		きゅうり もやし にんじん	2.4
	みそ汁	じゃがいも	わかめ みそ	玉ねぎ	
27	セルフメキシカンライス	米 麦 バター	鶏肉 いか	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース マッシュルーム ビーマン	631
	牛乳		牛乳		25.2
	ミニサラダ	油		きゅうり もやし コーン	19.3
	チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ		豆腐 わかめ 卵	チンゲン菜 玉ねぎ 干しいたけ にんじん	2.2
28	麦入りごはん	米 麦			660
	牛乳		牛乳		27.3
	モロフライ	パン粉 小麦粉 油	モロ 卵		19.9
	ナムル	ごま ごま油		小松菜 キャベツ もやし にんじん	2.5
	坦々春雨スープ	春雨	豚肉	えのきたけ しめじ なめこ 白菜 にんじん ねぎ 小松菜	
29	麦入りごはん	米 麦			693
	牛乳		牛乳		28.5
	さけの南部焼き	ごま	さけ		16.5
	切干大根のナムル			切干大根 にんじん 小松菜	2.4
	夏の肉じゃが	じゃがいも しらたき 油	豚肉	玉ねぎ 枝豆 にんにく	
	アセロゼリー			アセロラ	
30	ナンピザ	ナン	ベーコン チーズ	アスパラガス 玉ねぎ トマト かんぴょう	655
	牛乳		牛乳		27.2
	ゆで野菜 フレンチドレッシング	油		キャベツ にんじん ブロッコリー	30.6
	かぶのシチュー	マーガリン 小麦粉	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン	かぶ 玉ねぎ コーン にんじん	2.1
			小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	平均	
			エネルギー 650kcal	662	
			たんぱく質 26.0g	26.4	
			脂質 18.1g	21.4	
			塩分相当 2.0g	2.3	