



6月 給食こんだて表



松ヶ崎学校給食センター

日	こんだて名	飲み物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー		
						(kcal)	塩分 (g)	
3日(火)	ごはん	牛乳		こめ		小	592	2.3
	いり豆腐		ぶたにく、とうふ、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、しいたけ、たけのこ、さやいんげん	中	720	3.1
	のり酢あえ		かつお、のり		こまつな、キャベツ、にんじん			
	みそワタンスープ		なると、みそ	ワタタン	メンマ、コーン、もやし、ながねぎ			
	ー		ぎゅうにゅう					
★6月のかみかみウィーク：6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。4日～10日まで、かみかみメニューが登場します。よくかんで丈夫な歯を作りましょう。)								
4日(水)	ごはん	牛乳		こめ		小	621	2.6
	チンジャオロースー		ぶたにく	あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、ピーマン	中	747	3.5
	塩昆布あえ		こんぶ	ごまあぶら	こまつな、もやし、にんじん			
	春雨スープ		なると	はるさめ	にんじん、メンマ、ながねぎ、こまつな			
	ナタデココ入りレモンゼリー		ぎゅうにゅう	ゼリー				
5日(木)	ごはん	牛乳		こめ		小	642	1.8
	さばのカレー焼き		さば	さとう	しょうが	中	771	2.1
	ミルクきんぴらごぼう		ぶたにく、ぎゅうにゅう	あぶら、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、さやいんげん			
	たけのこのみそ汁		あぶらあげ、みそ	じゃがいも	たけのこ、えのきたけ、ながねぎ			
	ー		ぎゅうにゅう					
6日(金)	ごはん	牛乳		こめ		小	661	2.8
	鶏肉と大豆の甘みそがらめ		とりにく、だいず、ごおりとつ、みそ	かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	しょうが、にんにく	中	811	3.5
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	さとう、あぶら	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しょうが、にんにく			
	豆腐のすまし汁		なると、とうふ		しめじ、たけのこ、ながねぎ			中学校給食なし
	ー		ぎゅうにゅう					
9日(月)	ごはん	牛乳		こめ		小	658	2.2
	えちごの大豆フライ			だいず、じゃがいも、あぶら		中	800	2.7
	ドレッシングサラダ		とりにく	ごま、ごま、あぶら	キャベツ、にんじん、コーン、レモン			
	もずくと玉子のスープ		もずく、とうふ、たまご	かたくりこ	にんじん、しいたけ、えのきたけ、ながねぎ			
	ー		ぎゅうにゅう					
10日(火)	ごはん	牛乳		こめ		小	653	1.9
	ししゃものパン粉焼き		ししゃも、たまご	こむぎこ、パンこ、あぶら	にんにく、パセリ	中	759	2.4
	にんじんしりしり		たまご、ツナ	あぶら	たまねぎ、にんじん			
	打ち豆汁		うちまめ、みそ	じゃがいも	にんじん、だいこん、こまつな			
	ー		ぎゅうにゅう					
11日(水)	米粉パン	牛乳		こめこパン		小	617	2.8
	りんごジャム			ジャム		中	780	3.7
	豆腐のミートグラタン		とうふ、ぶたにく、チーズ	あぶら	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、トマト			
	キャベツとコーンのサラダ		だいず	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、コーン			
	ABCマカロニスープ		ウィンナー、ぎゅうにゅう	じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、しめじ			
12日(木)	ごはん	牛乳		こめ		小	676	2.3
	磯玉子焼き		とりにく、わかめ、たまご、スキムミルク	あぶら、マヨネーズ、さとう	たまねぎ、にんじん	中	824	3.1
	鉄火みそ		だいず、みそ	あぶら、さとう	ごぼう、にんじん			
	野菜汁		あつあげ	じゃがいも	かぶ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、しいたけ			
	ー		ぎゅうにゅう					
★『減塩こんだて』：生活習慣病を予防するためには、食事で塩分をとりすぎないことが大切です。								
13日(金)	ごはん	牛乳		こめ		小	615	1.8
	ちくわの磯部あげ		ちくわ、あおのり	こむぎこ、あぶら		中	769	2.4
	ごまびたし			ごま	ほうれんそう、もやし、にんじん			
	みそけんちん汁		とうふ、だいずミート、みそ	あぶら、じゃがいも	たいこん、にんじん、ごんにやく、ごぼう、ながねぎ			
	ー		ぎゅうにゅう					
★ラッキーにんじんDay:ラッキーにんじんとは、カレーの材料のにんじんを型抜きしたものです。当たった人はラッキーなことがあるかもしれません！								
16日(月)	麦ごはん	牛乳		こめ、おしむぎ		小	740	2.8
	ポークカレーライス		ぶたにく、スキムミルク	じゃがいも、あぶら、カレールウ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく	中	908	3.4
	ひじきサラダ		ひじき、かつお	あぶら、さとう	もやし、にんじん、キャベツ			
	フルーツポンチ			ゼリー	もも、みかん、パイナップル			
	ー		ぎゅうにゅう					

日	こんだて名	飲み物	赤色の仲間 (血や肉になる)			黄色の仲間 (体温や力になる)			緑色の仲間 (体の調子を整える)			エネルギー (kcal)		塩分 (g)	
			たんぱく質	脂質	糖質	たんぱく質	脂質	糖質	たんぱく質	脂質	糖質	小	中	小	中
17日 (火)	ごはん	牛乳				こめ					小	609	2.1		
	ハンバーグのケチャップソース		ハンバーグ							中	743	3.0			
	チーズポテト		チーズ	じゃがいも, パター			たまねぎ, パセリ								
	野菜スープ		とりにく				たまねぎ, キャベツ, にんじん, こまつな								
18日 (水)	ごはん	牛乳				こめ					小	630	2.2		
	焼きギョウザ		ぎょうざ								中	768	2.9		
	ビーフソテー		ぶたにく	ビーフ, あぶら, さとう, ごまあぶら			にんじん, もやし, たけのこ, ビーマン, しいたけ, ながねぎ								
	サンラタン		ベーコン, とうふ, もずく, たまご	かたくりこ			にんじん, しめじ, ながねぎ								
★『食育の日こんだて』：毎月19日は食育の日です。今年度は、さどごはんをテーマに、「さどごはん」の本の中から佐渡の郷土料理を紹介し															
19日 (木)	ごはん	牛乳				こめ					小	637	2.0		
	あじの南蛮漬		あじ	かたくりこ, こめこ, あぶら, さとう, ごまあぶら			ながねぎ, しょうが				中	769	2.7		
	アーモンドおひたし			アーモンド			キャベツ, こまつな, コーン								
	鶏汁		とりにく, とうふ				ごぼう, にんじん, こんにゃく, ながねぎ								
20日 (金)	ごはん	牛乳				こめ					小	620	2.3		
	タンドリーチキン		とりにく, ヨーグルト				たまねぎ, にんにく, しょうが				中	744	2.7		
	海藻サラダ		わかめ	さとう, ごまあぶら, ごま			ブチマリン, きゅうり, キャベツ, にんじん, コーン								
	クラムチャウダー		あさり, ぎゅうにゅう	じゃがいも, あぶら, こめこ			にんじん, たまねぎ								
23日 (月)	ごはん	牛乳				こめ					小	615	2.0		
	車麩のみそだれ		みそ	くるまふ, あぶら, さとう, ごまあぶら, ごま			にんにく				中	748	2.7		
	おかかあえ		かつおぶし	さとう			こまつな, キャベツ, もやし, にんじん								
	里山うどん汁		とりにく, あぶらあげ	うどん			しめじ, ながねぎ, にんじん, たけのこ								
24日 (火)	ごはん	牛乳				こめ					小	665	2.1		
	あじのさんが焼き		あじのさんがやき								中	817	2.7		
	野菜たっぷりチャプチェ		ぶたにく	さとう, ほうざめ, ごま, あぶら, ごまあぶら			にんじん, たまねぎ, こまつな				小5・6年中1年 給食なし				
	ごま坦々スープ		みそ	じゃがいも, さとう, ごま			キャベツ, たまねぎ, にんじん, しめじ, しょうが, にんにく								
25日 (水)	米粉パン	牛乳				こめこパン					小	621	3.0		
	ブルーベリージャム			ジャム							中	788	3.8		
	ツナとチーズの卵焼き		たまご, かつお, チーズ	あぶら, さとう			たまねぎ				小5・6年 給食なし				
	コールスロー			あぶら, さとう			キャベツ, にんじん, コーン								
ミネストローネ	ハム, ぎゅうにゅう	じゃがいも, マカロニ, あぶら			ゼロリー, たまねぎ, にんじん, トマト, にんにく										
26日 (木)	ごはん	牛乳				こめ					小	633	2.2		
	白身魚のパン粉焼き		しろみざかな, チーズ	オリーブあぶら, パンこ							中	762	2.8		
	ひじきの炒め煮		ひじき, さつまあげ, だいず	さとう, あぶら			にんじん, ごぼう, さやいんげん								
	ごまみそ汁		だいず, みそ	じゃがいも, ごま			だいこん, にんじん, ながねぎ, こまつな								
27日 (金)	麦ごはん	牛乳				こめ, おしむぎ					小	619	2.9		
	焼肉丼		ぶたにく	あぶら, さとう			たまねぎ, こんにゃく, グリンピース, しょうが, にんにく				中	747	3.7		
	たくあんあえ			ごま			もやし, キャベツ, こまつな, にんじん, たくあん								
	ビーフンスープ		なると	ビーフ			きくらげ, にんじん, だいこん, ながねぎ								
オレンジ	ぎゅうにゅう				オレンジ										
30日 (月)	スパゲッティ	牛乳				マカロニ					小	669	1.7		
	ミートソース		ぶたにく, だいずミート, チーズ	あぶら, ハヤシルウ, さとう			にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリー, マッシュルーム				中	818	2.1		
	パインサラダ			あぶら, さとう			キャベツ, きゅうり, パイン								
	ミルクココア蒸しパン		ぎゅうにゅう	こめこ, さとう, あぶら											

※栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更させていただきます。

なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

