

2024年

6月 こんだてひょう



小山中央小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	玄米入りご飯	牛乳	キムチ豆腐 野菜の甘酢和え パレンシアオレンジ	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 玄米 ひまわり油 三温糖 でんぷん ごま油 白ごま	にんにく にんじん ねぎ えのきたけ はくさい いら キムチ漬け キャベツ だいこん きゅうり オレンジ	535 kcal 23.0 g 16.8 g 2.3 g
4月	昆布とじゃこのカミカミご飯 6/4~10 歯と口の健康週間	牛乳	イカのかりん揚げ じゃが芋の味噌汁 青菜のお浸し	牛乳 ちりめんじゃこ いか 糸けすり 塩昆布 油揚げ 煮干し 厚削り 赤みそ 乾燥カットわかめ 白みそ	精白米 白いりごま 三温糖 でんぷん 米粉 揚げ油 じゃがいも	しょうが だいこん えのきたけ ねぎ こまつな にんじん もやし	598 kcal 29.0 g 18.5 g 2.6 g
5月	カレーピラフ	牛乳	米粉のクリームスープ わかめサラダ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 乾燥カットわかめ	精白米 ひまわり油 三温糖 じゃがいも 米粉 ごま油 白ごま	にんにく 玉葱 にんじん しめじ グリンピース しょうが パセリ だいこん もやし きゅうり コーン	554 kcal 23.0 g 19.1 g 2.5 g
6月	ハヤシライス	牛乳	グリーンサラダ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 ツナ 寒天 カルピス	精白米 ひまわり油 有塩バター 小麦粉 三温糖 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん しめじ 赤パプリカ きゅうり キャベツ ぶどうジュース	608 kcal 19.7 g 19.7 g 2.2 g
7月	きな粉揚げパン	牛乳	ワンタンスープ 大根サラダ パレンシアオレンジ	牛乳 きな粉 豚肉 乾燥カットわかめ	コッペパン 揚げ油 上白糖 ひまわり油 ウェーブワントンの皮 ごま油 三温糖 白いりごま	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ いら きゅうり キャベツ だいこん パレンシアオレンジ	556 kcal 20.7 g 21.4 g 2.6 g
10月	ご飯 入梅	牛乳	いわしの蒲焼き とうがんと豆腐のスープ 野菜の梅和え	牛乳 いわし 厚けすり 鶏肉 絹ごし豆腐 糸けすり	精白米 でんぷん 米粉 揚げ油 三温糖 白いりごま	しょうが にんじん こねぎ とうがん はくさい えのきたけ キャベツ だいこん きゅうり 梅肉	622 kcal 25.0 g 22.1 g 2.6 g
11月	そぼろご飯	牛乳	ししゃものごま焼き かき玉汁 磯香和え	牛乳 鶏ひき肉 ししゃも 厚けすり 絹ごし豆腐 たまご 刻みのみ	精白米 ひまわり油 三温糖 白ごま でんぷん	しょうが ねぎ にんじん さやいんげん 玉葱 干し椎茸スライス こまつな もやし こねぎ	498 kcal 25.0 g 17.0 g 2.5 g
12月	バジルスパゲティ	牛乳	青大豆とひじきのマリネ チーズケーキ	牛乳 ベーコン 干ひじき 青大豆 クリームチーズ ヨーグルト 生クリーム たまご	スパゲティ オリーブ油 有塩バター ひまわり油 三温糖 白いりごま 上白糖 バイオレット粉	にんにく 玉葱 レモン果汁 きゅうり にんじん キャベツ コーン	648 kcal 22.1 g 28.5 g 2.4 g
13月	ごま塩ご飯	牛乳	韓国風肉じゃが 茎わかめサラダ パレンシアオレンジ	牛乳 豚肉 厚けすり くきわかめ	精白米 白いりごま 黒ごま ごま油 じゃがいも つきこんにゃく 三温糖	にんじん 玉葱 もやし さやいんげん だいこん きゅうり パレンシアオレンジ	556 kcal 20.5 g 14.6 g 2.5 g
14月	五目チャーハン	牛乳	豆乳ごま担々風スープ カリカリ揚げ	牛乳 豚肉 豚ひき肉 生揚げ 白みそ 豆乳 大豆(乾)	精白米 ごま油 でんぷん 三温糖 白いりごま はるさめ 白ねりごま さつまいも 揚げ油	しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ 玉葱 グリンピース にんにく キャベツ いら	645 kcal 24.5 g 27.1 g 2.2 g
17月	ご飯 日本味めぐり給食 愛知	牛乳	味噌カツ けんちん汁 野菜のレモン和え	牛乳 鶏肉切り身 八丁みそ 赤みそ 豚肉 絹ごし豆腐 油揚げ 厚けすり	精白米 小麦粉 揚げ油 パン粉(乾燥) 三温糖 ひまわり油 じゃがいも こんにゃく	にんじん だいこん 干し椎茸 ねぎ きゅうり キャベツ レモン果汁	674 kcal 28.9 g 23.1 g 2.5 g
18月	ホットドック 世界味めぐり給食 トイ	牛乳	大豆入り野菜スープ ジャーマンポテト	牛乳 ウィンナー 豚肉 大豆(乾) ベーコン	コッペパン 三温糖 ひまわり油 じゃがいも 有塩バター	玉葱 にんじん キャベツ セロリー コーン こまつな	532 kcal 21.6 g 17.7 g 2.6 g
19月	枝豆ご飯 食育の日	牛乳	あじの甘酢漬け もずくの和風スープ キャベツのおかか和え	牛乳 炊き込みわかめ あじフィレ 厚けすり 鶏こま肉 絹ごし豆腐 もすく 糸けすり	精白米 でんぷん 米粉 揚げ油 三温糖	むきえだまめ にんじん 玉葱 ビーマン えのきたけ 万能ねぎ キャベツ こまつな	578 kcal 24.6 g 16.9 g 2.4 g
20月	鶏ごぼうピラフ	牛乳	キャベツとレンズ豆のスープ 洋風卵焼き	牛乳 鶏肉 豚肉 レンズまめ(乾) たまご ベーコン	精白米 ひまわり油 三温糖 シェルマカロニ じゃがいも	ごぼう 玉葱 にんじん さやいんげん キャベツ セロリー こまつな	610 kcal 24.3 g 18.4 g 2.6 g
21月	ご飯(しそひじきふりかけ)	牛乳	鮭のマッシュポテト焼き すりごま入り味噌汁 青菜とえのきのお浸し	牛乳 さけ 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 糸けすり 干ひじき ちりめんじゃこ	精白米 ひまわり油 ノイック マネース 三温糖 乾燥マヨネーズ じゃがいも こんにゃく 白すりごま	玉葱 ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし えのきたけ ゆかり	619 kcal 32.6 g 19.8 g 2.8 g
24月	ご飯	牛乳	八宝豆腐 揚げごぼうのサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 むきえび 絹ごし豆腐	精白米 ひまわり油 三温糖 でんぷん ごま油 揚げ油 白ごま	にんにく しょうが にんじん はくさい ねぎ 干し椎茸 もやし フグツライ きゅうり ごぼう 冷凍みかん	569 kcal 24.0 g 17.3 g 2.0 g
25月	ガバオライス 世界味めぐり給食 タイ	牛乳	トマトと卵のスープ 青のりビーンズ	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 たまご 大豆(乾) あおのり	精白米 ごま油 三温糖 でんぷん 揚げ油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 ビーマン 赤ビーマン トマト缶 フグツライ ねぎ	648 kcal 31.7 g 23.0 g 2.6 g
26月	ポークカレーライス	牛乳	手作り福神漬け すいか	牛乳 豚肉 白いんげんペースト ピザチーズ	精白米 ひまわり油 じゃがいも 米粉 きび砂糖 三温糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん りんごジャム きゅうり だいこん れんこん すいか	610 kcal 21.3 g 14.2 g 2.5 g
27月	ガーリックトースト	牛乳	マカロニのクリーム煮 こんにゃくサラダ ミニトマト	牛乳 ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ 乾燥カットわかめ	コッペパン オリーブ油 有塩バター ひまわり油 マカロニ 米粉 ごま油 三温糖 白ごま こんにゃく	にんにく パセリ しょうが にんじん 玉葱 しめじ フグツライ もやし きゅうり コーン ミニトマト	589 kcal 23.3 g 28.7 g 2.6 g
28月	黒米入りご飯 おこしのほろろ 夏越の祓	牛乳	夏野菜の夏越炒め すまし汁 水ようかん	牛乳 豚肉 厚けすり 鶏肉 絹ごし豆腐 油揚げ 乾燥カットわかめ あずき(こし) 粉寒天	精白米 黒米 ひまわり油 三温糖 白いりごま 上白糖	しょうが 玉葱 ねぎ キャベツ もやし にがうり 赤パプリカ えのきたけ たけのこ	612 kcal 27.5 g 19.0 g 2.5 g

都合により、献立を変更することがありますので御了承ください