



6月 こんだてひょう



(小学校22回)

奥多摩町学校給食センター

2023	こんだてめい	牛乳	使う物	ねつやちからになるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あか)	からだのちょうしをととのえるもの(みどり)	エネルギー(Kcal)たんぱく質(g)	メモ
1木	ごはん あじのかばやき ごもくまめ キャベツのみそしる	○		こめ こん ぎこ あぶら さとう でんぷん こんにやく	ぎゅうにゅう あじ とりにく だいたい あぶらあげ	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ	610 27.4	<p>6月1日は 牛乳の日 <small>ぎゅうにゅう</small></p> <p>きゅうしょくにはまいにちぎゅうにゅうがでています。それは、せいじょうきにひつようなカルシウムがたっぷりふくまれているからです。</p> <p>4日~10日は 歯と口の健康週間 <small>はぐちのけんこうしゅうかん</small></p> <p>かみかみメニューとして、はごたえのあるしよきざいをつかっています。よくかんで食べましょう。</p> <p>よくかんで食べよう!</p> <p>6日(火) ちくわのカレーあげ くきわかめとこんにやくいため</p> <p>7日(水) かみかみカレーライス ジャコいりやさいソテー</p> <p>8日(木) コリコリアえ</p>
2金	ごはん ジャンボあげぎょうざ いんげんのいためもの ぴりっととうふじる	○		こめ あぶら こん ぎこ ぎょうざのかわ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく とうふ	ねぎ にら キャベツ にんじん さやいんげん もやし たまねぎ しめじ	597 24.4	
5月	あしたばパン コーンコロケ(ソース) だいこんときゅうりのピクルス ミネストローネ	○		パン じゃがいも こん ぎこ パンこ あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん コーン だいこん きゅうり キャベツ トマト	622 22.5	
6火	ごはん ちくわのカレーあげ(2) くきわかめとこんにやくいため ごじる	○		こめ こん ぎこ あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ちくわ くきわかめ あぶらあげ だいたい とうふ	にんじん だいこん しめじ ねぎ	639 26.2	
7水	かみかみカレーライス ジャコいりやさいソテー みしょうかん	○		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも パター こん ぎこ	ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう しらす	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん キャベツ みしょうかん	654 22.7	
8木	ごはん ぶたにくのたまねぎソース コリコリアえ とうふとじゃがいものみそしる	○		こめ さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ	591 24.1	
9金	ごはん イワシのうめタレかけ わふうかいそうサラダ とんじる	○		こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし わかめ ひじき あぶらあげ ぶたにく とうふ	ねぎ うめ はくさい にんじん ごぼう だいこん	641 23.2	
12月	しよくパン スパゲッティソテー チキンピーンズ れいとうみかん	○		パン スパゲッティ あぶら バター じゃがいも こん ぎこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひよこまめ だいたい なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト みかん	585 22.2	
13火	ごはん(おかかぶりかけ) ごもくたまごやき きゅうりのなんばんづけ たまねぎとえのきのみそしる	○		こめ あぶら さとう	かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり えのきたけ こねぎ	583 25.3	
14水	キムタクごはん とりにくのちゅうかふうりやき はるさめサラダ とうふのちゅうかスープ	○		こめ あぶら はるさめ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ハム わかめ とうふ	ねぎ はくさい だいこん キャベツ きゅうり あかピーマン しいたけ	583 26.5	
15木	スパゲッティ・きのこクリーム えだまめサラダ(ドレッシング) メロン	○		スパゲッティ あぶら バター こん ぎこ さとう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ こまつな にんじん マッシュルーム まいたけ しめじ エリンギ パセリ えだまめ コーン だいこん キャベツ メロン	571 25.2	
16金	ごはん さけのみそマヨやき こまつなとじゃこのおひたし(しょうゆ) ねぎととうふのすましじる	○		こめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ しらす かつおぶし とうふ わかめ	たまねぎ こねぎ こまつな にんじん ねぎ	542 25.1	
19月	しよくパン(ブルーベリージャム) じゃがいものキッシュふう グリーンサラダ(ドレッシング) ABCトマトスープ	○		パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご なまクリーム チーズ わかめ とりにく	ブルーベリー たまねぎ マッシュルーム トマト ほうれんそう キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	565 24.8	
20火	こうやどうふのそぼろごはん さばのしょうがやき おくとまじる れいとうみかん	○		こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	とりにく こおりどうふ ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	にんじん しいたけ ねぎ ごぼう しめじ みかん	578 27.0	
21水	ごはん すぶた まめもやしのナムル オレンジ	○		こめ でんぷん あぶら さとう こんにやく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ たけのこ あかピーマン しいたけ だいずもやし オレンジ	623 24.3	
22木	ごはん しろみぎかなのこうみソース あおなとキャベツのごまあえ とうふといんげんのみそしる	○		こめ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ あぶらあげ	ねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ さやいんげん	599 24.5	
23金	あつあげのスタミナどん キャベツのしょうがじょうゆあえ てづくりぶどうゼリー	○		こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん	ぶたにく とりにく だいたい なまあげ ぎゅうにゅう てんぐさ	たまねぎ にんじん にら キャベツ えのきたけ ぶどう	595 24.5	
26月	とうにゅうフレンチトースト チキンとだいたいのトマトに ポテトスープ ヨーグルト	○		パン さとう あぶら じゃがいも	とうにゅう きなこ ぎゅうにゅう とりにく だいたい ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト ほうれんそう コーン	559 25.5	
27火	ごはん とりのからあげ(2) きりぼしだいこんのふくめに じゃがいもとわかめのみそしる	○		こめ でんぷん あぶら こんにやく さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ	きりぼしだいこん にんじん ねぎ	642 23.5	
28水	ごはん あつあげのチリソース こまつなとコーンのいためもの レタスとトマトのたまごスープ	○		こめ でんぷん こん ぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう なまあげ ベーコン たまご とりにく	ねぎ こまつな コーン にんじん たまねぎ レタス トマト	648 23.4	
29木	ごもくうどん キャベツときゅうりのごますあえ てづくりきなこむしパン	○		うどん さとう でんぷん ごま こん ぎこ	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう わかめ とうにゅう きなこ	しいたけ にんじん ねぎ はくさい きゅうり キャベツ	583 26.3	
30金	あおなごはん しやものレモンじょうゆ(2) にくじゃが オレンジ	○		こめ あぶら でんぷん じゃがいも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ししやも ぶたにく	こまつな レモン にんじん たまねぎ さやいんげん オレンジ	627 23.6	

◎ 今月の給食費は6月30日金曜日に引き落としとなります。口座残高のご確認をよろしくお願いいたします。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)