



6月 こんだてひょう

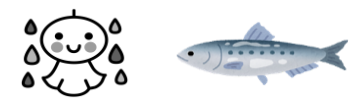


(小学校20回)

奥多摩町学校給食センター

2024	こんだてめい	牛乳	使う物	おつやちからになるもの(きいろ)	ちやくにくになるもの(あか)	からだのちやうしをととのえるもの(みどり)	エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g)	メモ
3月 古里小のみ	しよくパン じゃがいものミートグラタン コーンいりサラダ ABC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 ぶたにく だいず チーズ とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ほうれんそう	538 24.7	<p>6月1日は 牛乳の日</p> <p>4日~10日は 歯と口の健康週間</p> <p>よくかんで食べよう! 4日(火) だいずとれんこんのあまからあげ</p> <p>5日(水) きゅうりとくきわかめのちゅうかふうあえ トックもちのスープ</p> <p>6日(木) かみかみカレーライス</p> <p>10日(月) えだまめサラダ</p>
4日 火	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため だいずとれんこんのあまからあげ もやしのスープ	○	🍴	こめ あぶらさとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ だいず ペーコン	キャベツ にんじん ねぎ もやし はくさい れんこん	638 25.9	
5日 水	ごはん さばのかんこくふうやき きゅうりとくきわかめのちゅうかふうあえ トックもちのスープ	○	🍴	こめ さとう あぶらトック	ぎゅうにゅう さば くきわかめ ぶたにく	ねぎ にんじん きゅうり だいこん しいたけ たけのこ	601 24.1	
6日 木	かみかみカレーライス だいこんとコーンのサラダ(ドレッシング) てづくりりんごゼリー	○	🍴	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう ごま	ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう てんぐさ	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん きゅうり コーン りんご	671 20.9	
7日 金	ごはん イワシのうめタレかけ キャベツときゅうりのごますあえ とんじる	○	🍴	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう いわし わかめ ぶたにく とうふ	ねぎ うめ きゅうり キャベツ ごぼう だいこん にんじん	620 23.0	
10日 氷川小のみ	しよくパン キーマカレー えだまめサラダ(ドレッシング) パセリポテト	○	🍴	パン あぶら パター こむぎこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ グリンピース コーン にんじん えだまめ きゅうり キャベツ パセリ	609 25.9	
11日 火	ごはん すぶた はるさめとたまごのいためもの フルーツポンチ	○	🍴	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご てんぐさ	にんじん たまねぎ たけのこ あおピーマン しいたけ ねぎ くらげ みかん もも りんご	657 24.1	
12日 水	ごはん あじのフライ(ソース) キャベツのしょうがじょうゆあえ おくとまじる	○	🍴	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう あじ わかめ ぶたにく とうふ	キャベツ にんじん えのき しょうが ごぼう しめじ ねぎ	632 26.8	
13日 木	みそラーメン はるさめとツナのサラダ だいがくいも	○	🍴	ちゅうかめん あぶら さとう はるさめ マヨネーズ さつまいも ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム まぐろ	にんじん だいずもやし きくらげ ねぎ コーン くらげ	605 22.6	
14日 金	チキンガーリックライス しろみざかなのトマトソース カントリーサラダ(ドレッシング) コンソメスープ	○	🍴	こめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう	とり ぎゅうにゅう メルルーサ ハム	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ さやいんげん だいこん コーン	581 23.6	
17日 月	あげパン アスパラサラダ(ドレッシング) ポークビーンズ ヨーグルト	○	🍴	パン あぶら さとう じゃがいも パター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいず なまクリーム ヨーグルト	アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト	684 23.4	
18日 火	あぶたまどん きゅうりのごまじょうゆ メロン	○	🍴	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	とり ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり メロン	555 23.6	
19日 水	ゆかりごはん とりにくのこうみやき わふうかいそうサラダ(ドレッシング) なすととうふのみそしる	○	🍴	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり にく わかめ ひじき あぶらあげ とうふ	ねぎ しょうが しそ はくさい にんじん なす たまねぎ	593 24.6	
20日 木	ごはん さけのみそマヨやき キャベツとキュウリのあさづけ さわにわん	○	🍴	こめ マヨネーズ でんぶん	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	たまねぎ こねぎ キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん しいたけ さやえんどう	558 23.7	
21日 金	ごはん いかにのチリソース もやしのいためもの ちゅうかコンソメスープ	○	🍴	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ペーコン	ねぎ たけのこ にんじん キャベツ もやし きくらげ たまねぎ コーン	611 23.6	
24日 月	チリビーンズドッグ (コッペパン・チリビーンズ) ポテトカルボナーラ たまごスープ	○	🍴	パン こむぎこ あぶら じゃがいも	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう ペーコン なまクリーム チーズ とり にく たまご	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ほうれんそう	545 23.9	
25日 火	ごはん とりのからあげ(2) ごまキャベツ とうがのみそしる	○	🍴	こめ でんぶん あぶら さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ	キャベツ こまつな とうがん こねぎ	632 23.9	
26日 水	こうやとうふのそぼろごはん ししゃものからあげ(2) あつあげとキャベツのみそしる れいとうみかん	○	🍴	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん	とり にく こおりどうふ ぎゅうにゅう ししゃも なまあげ	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ みかん	627 25.7	
27日 木	ツナトマトスパゲティ フレンチサラダ(ドレッシング) あしたばケーキ	○	🍴	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ パター	ベーコン まぐろ ぎゅうにゅう たまご なまクリーム	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり あしたば あかピーマン きびピーマン	699 24.6	
28日 金	ごはん ちくぜんに きのこいりおひたし(しょうゆ) とうふとわかめのみそしる	○	🍴	こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり にく ちくわ かつおぶし とうふ わかめ あぶらあげ	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん ほうれんそう えのき しめじ ねぎ	557 24.8	

◎今月の給食費は7月1日月曜日(引落)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8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)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)