



6月こんだてよていひょう (小学校)



中井町学校給食センター

日 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム	備 考
		からだをうごかす エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしを ととのえる		
		きいろ	あか	みどり		
1 月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう マリネふうサラダ	ごはん じゃがいも カレールー あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご(ドレッシング)	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし	633 kcal 18.9 g 18.4 g 2.2 g 238 mg	
2 火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう とりにくのコーンフレークやき ブロッコリーのソテー じゃがいものミルクスープ	ソフトフランスパン コーンフレーク マヨネーズ あぶら じゃがいも パンこ ポタージュスープのもと	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ カリフラワー ブロッコリー	669 kcal 27.6 g 27.3 g 2.6 g 323 mg	
3 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいたいのあまからに ぐたくさんみそしる	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいたい とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しょうが こまつな	628 kcal 25.5 g 18.8 g 1.9 g 299 mg	
4 木	<カミカミこんだて> ごはん ぎゅうにゅう イワシフライ カミカミサラダ とりとやさいのわふうじる	ごはん あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう イワシフライ ツナ とりにく	ごぼう とうもろこし きゅうり しめじ にんじん だいこん ほうれんそう こんにゃく きりぼしだいこん	693 kcal 20.9 g 24.9 g 2.2 g 306 mg	<イワシフライ> 1~3年 1本 4~6年 2本
5 金	ながさきちゃんぽん ぎゅうにゅう うらかみそぼろ	ホットラーメン あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なた イカ さつまあげ	にんじん もやし たまねぎ しょうが キャベツ ごぼう つきこんにゃく	590 kcal 28.1 g 16.2 g 3.0 g 270 mg	長崎県の郷土料理
8 月	ガバオライス ぎゅうにゅう わかめスープ	ごはん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ オイスターソース(かき)	たまねぎ バジル たけのこ ピーマン しょうが にんにく	595 kcal 24.0 g 17.1 g 2.1 g 262 mg	
9 火	くろパン ぎゅうにゅう コロツケ キャベツとウインナーのソテー ひきにくとまめのトマトスープ	くろパン あぶら コロツケ じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく ひよこまめ	キャベツ パセリ ピーマン たまねぎ にんじん みずにトマト	632 kcal 21.1 g 24.7 g 2.0 g 374 mg	
10 水	ぶたどん ぎゅうにゅう みそしる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	しらたき たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん	638 kcal 24.1 g 19.2 g 2.3 g 289 mg	
11 木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのピリからやき キャベツのゆかりあえ さわにわん	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう サワラ ぶたにく	しょうが えのきたけ きゅうり ごぼう にんじん だいこん	591 kcal 26.9 g 16.5 g 2.0 g 253 mg	
12 金	かやくうどん ぎゅうにゅう はんぺんフライ	ゆでめん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ はんぺんフライ	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ	631 kcal 23.1 g 22.2 g 2.5 g 281 mg	

*食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき			エネルギー	備 考
		からだをうごかす エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしを ととのえる	たんぱく質 脂質	
		きいろ	あか	みどり	食塩相当量 カルシウム	
15 月	<国語とコラボ給食(スイミー)> ごはん きゅうにゅう さかなフライ うみのなかまサラダ いろどりやさいスープ	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう しろみフライ かいそうミックス ツナ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ごまつな	614 kcal 22.2 g 16.9 g 1.8 g 300 mg	
16 火	ロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグ(てりやきソース) あおなとコーンのソテー クリームシチュー	ロールパン さとう あぶら かたくりこ じゃがいも ホワイトルー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウインナー とりにく	ごまつな パセリ にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	650 kcal 25.3 g 26.7 g 3.1 g 438 mg	
17 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキャベツのみそいため ちゅうかスープ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ オイスターソース(かき)	にんじん ながねぎ キャベツ もやし ピーマン たけのこ しいたけ	636 kcal 25.5 g 20.8 g 2.3 g 262 mg	
18 木	<郷土料理献立(長野県)> ごはん きゅうにゅう さんぞくやき きりぼしだいごんのサラダ きのこじる	ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ	しょうが だいごん にんにく ぶなしめじ きりぼしだいごん ながねぎ きゅうり まいたけ にんじん えのきたけ	704 kcal 27.5 g 25.6 g 2.1 g 269 mg	山賊焼き: 鶏の 一枚肉を、にんにく を効かせたタレに 漬け込み、衣をつけ 油で揚げた料理。
19 金	カレーうどん ぎゅうにゅう シュウマイ ひじきサラダ	ゆでめん あぶら カレールー かたくりこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ひじき シュウマイ	にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ ブロッコリー	638 kcal 23.8 g 18.8 g 2.9 g 348 mg	<シュウマイ> 1~4年 2こ 5・6年 3こ
22 月	ごはん ぎゅうにゅう アカウオのしょうゆだれ だいずとこんぶのうまに とんじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ アカウオ ぶたにく あぶらあげ みそ こんぶ だいず	たまねぎ にんじん だいごん ながねぎ	623 kcal 29.2 g 17.0 g 2.5 g 306 mg	中村小学校 振替休日
23 火	コッペパン ぎゅうにゅう チキンナゲット ポテトとブロッコリーのサラダ コーンチャウダー	コッペパン じゃがいも あぶら コーンクリームスープのもと	ぎゅうにゅう チキンナゲット ツナ とりにく たまご(ドレッシング)	きゅうり パセリ にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	641 kcal 24.6 g 28.6 g 2.5 g 280 mg	<チキンナゲット> 1~4年 2こ 5・6年 3こ
24 水	チリコンカンライス ぎゅうにゅう やさいスープ	ごはん ごむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ みずにトマト	642 kcal 24.5 g 18.1 g 2.1 g 305 mg	
25 木	ごはん ぎゅうにゅう おやこに すましじる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご なるとまき とうふ	にんじん たまねぎ いんげん ごまつな	627 kcal 26.3 g 18.5 g 2.3 g 317 mg	
26 金	ごもくあんラーメン ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあえ	ホットラーメン あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	608 kcal 25.1 g 18.4 g 2.4 g 327 mg	<にくだんご> 1~4年 2こ 5・6年 3こ
29 月	ごはん ぎゅうにゅう ホキのオーロラソースがけ あさづけふうサラダ もずくいりみそしる	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう もずく ホキ こんぶ とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ だいごん にんじん きゅうり えのきたけ うめ(ドレッシング)	640 kcal 26.5 g 18.7 g 1.9 g 287 mg	
30 火	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー えだまめサラダ	ナン カレールー マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート ツナ	たまねぎ えだまめ にんじん きゅうり キャベツ にんにく グリーンピース トマトピューレー	549 kcal 25.1 g 24.2 g 2.8 g 282 mg	