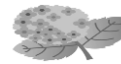


# 令和3年度6月こんだてひょう



菫山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
1	火	むぎごはん					米 麦		590kcal 22.7g 23%	
		チンジャオロース	豚肉		しょうが にんにく 竹の子 ピーマン 赤パプリカ	砂糖 でん粉	油			
		はるさめサラダ	ハム 卵		胡瓜 人参	春雨 砂糖	ごま油			
		もずくスープ	ベーコン	もずく	玉ねぎ えのき チンゲン菜 コーン					
		びわゼリー			びわ りんご果汁	砂糖				
2	水	ピザトースト	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム ピーマン	小麦粉 砂糖	油 ショートニング	603kcal 24.1g 37%	富士美幼なし	
		ビーンズサラダ	ミックスビーンズ ツナ		キャベツ 人参 胡瓜 枝豆	砂糖	ごま油			
		マカロニスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	マカロニ				
		ゴールドキウイ			ゴールドキウイ					
3	木	むぎごはん					米 麦	631kcal 24.4g 30%		
		タコライスのご	豚肉 大豆	チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン	砂糖 でん粉	油			
		コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン	砂糖				
		たまごスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ しめじ チンゲン菜	でん粉				
		アンデスメロン			アンデスメロン					
4	金	むぎごはん					米 麦	660kcal 27.0g 27%	★歯の衛生 週間(～10 日)	
		さわらとだいずのあげに	鯖 大豆			砂糖 でん粉	油			
		かみかみあえ			沢庵 もやし 胡瓜 キャベツ	砂糖	ごま			
		とんじゃがみそしる	豚肉 みそ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃが芋				
		はのけんこうしゅうかんゼリー			ナタデココ レモン	砂糖				
7	月	むぎごはん					米 麦	588kcal 24.5g 24%		
		やしやししゃも	ししゃも			砂糖				
		すみそあえ	いか みそ	わかめ	胡瓜 キャベツ 人参	砂糖	ごま			
		おさかなだんごスープ	たら 豚肉		大根 人参 チンゲン菜					
		バナナ			バナナ					
8	火	えだめごはん	油あげ		枝豆	米 もち米 麦		561kcal 22.9g 26%		
		いかのカレーあげ	いか		しょうが	でん粉 小麦粉	油			
		いそかあえ		のり	もやし キャベツ 小松菜					
		たまねぎとえのきのみそしる	豆腐 みそ		玉ねぎ えのき 葉ねぎ					
		オレンジ			オレンジ					
9	水	ナン				小麦粉 砂糖	ショートニング	664kcal 27.0g 22%		
		ドライカレー	豚肉 大豆	チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム	砂糖	油 カレールウ			
		フライドポテトサラダ			キャベツ 人参 胡瓜	じゃが芋 砂糖	油			
		ミニトマト			ミニトマト(伊豆の国市産)					
		にゅうさんきんいんりょう		乳酸菌飲料						
10	木	むぎごはん					米 麦	600kcal 25.6g 25%		
		さけのてりやき	鮭		しょうが	砂糖 でん粉				
		ごまあえ	油あげ		もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま			
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが しめじ	じゃが芋				
		パイナップル			パイナップル					
11	金	キムチチャーハン	豚肉		しょうが にんにく ねぎ 白菜キムチ 人参	米 麦	ごま油	575kcal 21.8g 29%	南小6年なし	
		はるまき	豚肉		キャベツ たら 玉ねぎ 竹の子 にんにく しょうが	春雨 小麦粉	油			
		キャベツのごますあえ			キャベツ 小松菜 もやし	砂糖	ごま			
		わかめスープ	ロースハム 豆腐	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜					
		あじさいゼリー			ぶどう果汁	砂糖				
14	月	うどん				小麦粉		629kcal 22.4g 25%	★ふるさと 給食週間 (～18日)	
		かき揚げ	★卵		人参 ★玉ねぎ コーン 南瓜	小麦粉 でん粉	油			
		うどんのしる	鶏肉 油揚げ		★干し椎茸 ごぼう 人参 ★玉ねぎ ★ねぎ ★小松菜	砂糖				
		きゅうりとわかめのすのもの		わかめ	胡瓜	砂糖				
		おちゃクリームだいふく		脱脂粉乳 クリーム	抹茶	白いんげん豆 砂糖	油			

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギー もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
15	火	むぎごはん					★米 麦		611kcal 22.8g 26%	南小 共和幼なし
		こうやどうふいりすぶた	高野豆腐 ★豚肉		しょうが 黄パプリカ ビーマン ★玉ねぎ 人参 竹の子 ★椎茸	でん粉 砂糖	油			
		とさづけ	★かつお節		★キャベツ 胡瓜 しょうが		ごま			
		レタスのちゅうかスープ	豆腐 ベーコン		レタス チンゲン菜 えのき 人参					
		しずおかみかんゼリー			★みかん果汁	砂糖 水あめ				
16	水	しょくパン(いちごジャム)		脱脂粉乳	(★いちご)	小麦粉 (砂糖)	ショートニング	627kcal 20.9g 33%		
		みしまコロッケ	豚肉		★玉ねぎ	★じゃが芋 でん粉 パン粉 小麦粉	油			
		ツナサラダ	★ツナ		★小松菜 ★キャベツ コーン	砂糖				
		とうにゅうカレースープ	ウィンナー 豆乳		人参 ★玉ねぎ 鰯元	じゃが芋	カレールウ 油			
		オレンジ			オレンジ	砂糖				
17	木	ひじきとコーンのピラフ	鶏肉	★ひじき	★玉ねぎ 人参 コーン	★米		611kcal 24.6g 28%	蕨小6年なし	
		くろはんぺんおちゃフライ	★黒はんぺん		★煎茶	小麦粉 パン粉	油			
		かいそうサラダ		わかめ 海藻ミックス	胡瓜 ★キャベツ	砂糖	ごま油 ごま			
		たまごとチンゲンサイのスープ	★卵		★玉ねぎ ★もやし チンゲン菜	でん粉				
		たんなプリン	卵	★牛乳		砂糖				
18	金	むぎごはん				★米 麦		618kcal 22.5g 26%	市内統一献立	
		あじフライ	★あじ			小麦粉 パン粉	油			
		ひじきサラダ	ロースハム	★ひじき	枝豆 ★もやし 人参	砂糖	ごま			
		こくしょうじる	油揚げ みそ		ごぼう 人参 ★大根 ★しいたけ	じゃが芋	ごま油			
		れいとうみかん			★みかん					
21	月	むぎごはん				精白米 麦		587kcal 20.7g 27%	幼稚園なし	
		いわしのうめに	いわし		しょうが 梅	砂糖				
		つぼづけあえ			大根 胡瓜 キャベツ		ごま			
		みそけんちんじる	鶏肉 豆腐 みそ		大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃが芋				
		バナナ			バナナ					
22	火	むぎごはん				米 麦		626kcal 24.6g 25%		
		トマーポー	豚肉 豆腐 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト ねぎ	砂糖 でん粉	油			
		やきギョーザ	豚肉 鶏肉		キャベツ 玉ねぎ なら しょうが	小麦粉 砂糖	油			
		もやしのナムル			もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま ごま油			
		ゴールドキウイ			ゴールドキウイ					
23	水	まるがたパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖		611kcal 23.2g 30%		
		ポロニアカツ	鶏肉			じゃが芋 パン粉	油			
		ポイルキャベツ			キャベツ					
		ミネストローネ	鶏肉		セロリ 人参 玉ねぎ トマト	マカロニ 砂糖	油			
		すいか			すいか					
24	木	メキシカンライス	ウィンナー		玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく ビーマン パプリカ	米 麦	油	591kcal 20.2g 33%		
		しろみざかなのフリッター	たら			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油			
		フレンチサラダ	ツナ		キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖				
		ポテトスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃが芋				
		さくらんぼ			さくらんぼ					
25	金	キムタクごはん	豚肉		白菜キムチ 沢庵	米 麦	ごま ごま油	597kcal 19.0g 28%	蕨小 幼稚園なし	
		とうふのまごあげ	豆腐 鶏肉	ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 しょうが	でん粉 砂糖	油			
		やさいのおろしあえ		かつお節	小松菜 キャベツ 胡瓜 大根	砂糖				
		じゃがいものみそじる	生揚げ みそ		玉ねぎ チンゲン菜	じゃが芋				
		パイナップル			パイナップル					
28	月	むぎごはん(あじつけのり)		のり		米 麦		586kcal 25.8g 24%		
		とりにくのわさびみそやき	鶏肉 みそ わさびみそ			砂糖				
		ばいにくあえ		かつお節	梅 もやし 人参 小松菜	砂糖				
		かきたまみそじる	豆腐 卵 みそ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜	でん粉				
		れいとうみかん			みかん					
29	火	むぎごはん				米 麦		557kcal 24.6g 23%		
		ふたにくのしょうがやき	豚肉		しょうが 玉ねぎ ビーマン	でん粉	油			
		わかめときゅうりのレモンあえ		わかめ	胡瓜 キャベツ 人参 レモン	砂糖				
		もやしととうふのみそじる	みそ 豆腐 油揚げ		もやし 小松菜					
		アンデスメロン			アンデスメロン					
30	水	バターロールパン		脱脂粉乳		砂糖 小麦粉	ショートニング マーガリン	636kcal 21.6g 38%	蕨小なし	
		ポテトオムレツ	卵 ウィンナー 豆乳		玉ねぎ グリンピース	砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ(卵なし)			
		みかんサラダ			キャベツ 胡瓜 みかん	砂糖				
		やさいスープ	鶏肉		チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ しょうが	じゃが芋				
		ピーチゼリー			桃 レモン 寒天	砂糖				

\* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

\* ふるさと給食週間では(★静岡県産や地場産の食材)をたくさん使った給食が登場します。

