

令和4年度6月こんだてひょう



蕨山南小給食施設

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	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 23.0g 36%	
		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			
		ぶどうゼリー			ぶどう果汁	砂糖			
2	木	ナシゴレン	鶏肉 えび		玉ねぎ 赤・黄パプリカ ピーマン	米 砂糖	油	558kcal 25.0g 29%	富士美幼なし
		しろみざかなのかりかりあげ	ホキ			米粉 じゃが芋	油		
		わかめのレモンあえ		わかめ	小松菜 キャベツ 人参 レモン				
		キムチスープ	豚肉 豆腐 みそ		人参 もやし 玉ねぎ たら 白菜キムチ				
		アンデスメロン			アンデスメロン				
3	金	むぎごはん				米 麦		645kcal 24.4g 29%	
		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 胡瓜 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			
		ゴールドキウイ			ゴールドキウイ				
6	月	うどん				小麦粉		609kcal 21.4g 29%	歯の衛生週間 (~10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			
		カミカミくろまめ	黒大豆			砂糖			
7	火	むぎごはん				米 麦		660kcal 27.0g 27%	
		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 大豆もやし 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	豆乳		レモン・りんご果汁	砂糖			
8	水	まるがたパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖		611kcal 24.0g 28%	
		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		
		ナタデココいりフルーツヨーグルト		ヨーグルト	キウイ パイン・みかん・桃缶 バナナ ナタデココ				
9	木	むぎごはん				米 麦		567kcal 26.1g 23%	
		やしししゃも	ししゃも						
		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				
10	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	581kcal 23.8g 26%	
		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			
13	月	むぎごはん(あじつけのり)		のり		★米 麦		604kcal 24.6g 29%	ふるさと 給食週間 (~17日)
		とりにくのわさびみそやき	鶏肉 ★わさびみそ 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			
		かきたまみそしる	豆腐 ★卵 みそ	わかめ	★玉ねぎ ★チンゲン菜				
		れいとうみかん			★みかん				
14	火	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	油	625kcal 20.6g 34%	
		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			
		たんなヨーグルト		★乳製品		砂糖			

15	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 23.0g 26%	共和幼なし
		みしまじゃがとっと	魚のすり身			★じゃが芋 でん粉	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 隠元	じゃが芋	カレールウ 油		
		パイナップル			パイナップル				
16	木	むぎごはん				★米 麦		621kcal 23.0g 26%	蕪小なし
		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 ピーマン 人参 ★玉ねぎ 人参 竹の子 ★干し椎茸 にんにく	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		
		にらたまスープ	★卵 ベーコン		★玉ねぎ 人参 ★チンゲン菜 にら	でん粉			
		カルピスゼリー	ゼラチン	カルピス	★みかん缶 寒天	砂糖			
17	金	むぎごはん				★米 麦		664kcal 23.3g 27%	市内統一献立 ふるさと給食 の日
		トマーボー	★豚肉 豆腐 みそ		にんにく しょうが ★玉ねぎ 人参 ピーマン ★トマト(伊豆の国産) ねぎ	砂糖 でん粉	油		
		かつおコロッケ	★かつお		★玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油		
		もやしナムル			★もやし ★キャベツ ★胡瓜	砂糖	ごま ごま油		
		しずおかみかんゼリー			★みかん果汁	砂糖 水あめ			
20	月	むぎごはん				米 麦		600kcal 27.2g 26%	
		さけのてりやき	銀鮭		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			
		アンデスメロン			アンデスメロン				
21	火	えだまめごはん	油あげ		枝豆	米 もち米		561kcal 22.9g 26%	
		いかにカレーあげ	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				
22	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 26%	富士美幼なし
		ポテトオムレツ	卵 ウィンナー 豆乳		玉ねぎ グリンピース	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 みかん缶	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			
		ゴールドキウイ			ゴールドキウイ				
23	木	キムタクごはん	豚肉		白菜キムチ 沢庵	米 麦	ごま ごま油	597kcal 20.2g 28%	
		とうふのまさごあげ	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			
		じゃがいものみそしる	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				
24	金	むぎごはん				精白米 麦		587kcal 22.7g 26%	共和幼なし
		あじフライ	鯷			小麦粉 パン粉	油		
		つぼづけあえ			沢庵 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	ごま油		
		バナナ			バナナ				
27	月	ソフトめん				小麦粉		609kcal 20.2g 22%	
		つけナポリタン	ウィンナー		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト ピーマン マッシュルーム	小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター		
		コーンポテト			コーン さやいんげん	じゃが芋	バター		
		フルーツポンチ		牛乳	メロン すいか パイン・みかん缶 バナナ レモン果汁 寒天	砂糖			
28	火	むぎごはん				米 麦		557kcal 26.1g 25%	
		ぶたにくのしょうがやき	豚肉		しょうが 玉ねぎ ピーマン	でん粉	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		
		キャベツのみそしる	みそ 豆腐 油揚げ		キャベツ ねぎ				
		アンデスメロン			アンデスメロン				
29	水	ナン				小麦粉 砂糖	ショートニング	613kcal 25.7g 36%	
		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		
		すいか			すいか				
30	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 ピーマン パプリカ	米	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				

* 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。

