

令和5年度6月こんだてひょう



蕪山南小給食施設

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	木	むぎごはん				米 麦		645kcal 25.9g 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		
		げんきサラダ	ハム かつお節	塩昆布	キャベツ 胡瓜 コーン 人参	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				
2	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 20.8g 28%	
		あげシューマイ	しらす たら 帆立・かきエキス		玉ねぎ キャベツ	小麦粉 砂糖	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			
5	月	うどん				小麦粉		609kcal 22.4g 32%	歯の衛生週間 (~9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			
		アーモンドフィッシュ		かたくちいわし		砂糖	アーモンド		
6	火	むぎごはん				米 麦		635kcal 27.9g 28%	
		さわらとだいのあげに	鯖 大豆			砂糖 でん粉	油		
		かみかみあえ	さきいか		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		りんご果汁	砂糖			
7	水	まるパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	619kcal 26.2g 32%	
		たらフライ/タルタルソース	たら			パン粉 小麦粉	油 タルタル ソース(卵なし)		
		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		
		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				
8	木	むぎごはん				米 麦		567kcal 19.4g 24%	蕪小6年なし
		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				
9	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 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			
		アンデスメロン			アンデスメロン				
12	月	えだまめごはん	油あげ		枝豆	米 もち米		564kcal 23.9g 27%	
		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				
13	火	むぎごはん				米 麦		600kcal 27.2g 28%	
		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			
		パイナップル			パイナップル				
14	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 31%	
		ポテトオムレツ	卵 ウィンナー 豆腐		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			
		キャベツスープ	鶏肉		チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ しょうが				
		ゴールドキウイ/ミルメーク			ゴールドキウイ	ミルメーク			

15	木	むぎごはん				★米 麦		621kcal 23.0g 26%	蕪小・共和幼 なし
		こうやどうふいりすふた	高野豆腐 豚肉		しょうが 黄パプリカ ピーマン 人参 玉ねぎ 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 ナタデココ	砂糖			
16	金	きのこチャーハン	焼き豚		ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 しめじ 舞茸	米 麦	ごま油	558kcal 22.5g 31%	
		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 にら 白菜キムチ				
		アンデスメロン			アンデスメロン				
19	月	むぎごはん				★米 麦		657kcal 24.4g 35%	ふるさと 給食週間 (~23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		
		しずおかけんさんたまごやき	★卵			でん粉 砂糖	油		
		もやしのナムル			★もやし ★キャベツ ★胡瓜	砂糖	ごま ごま油		
		しずおかいちごのムース	豆乳 大豆粉 ゼラチン		★いちご	砂糖 水あめ			
20	火	むぎごはん				★米 麦		657kcal 24.4g 35%	南小なし
		とりにくとじゃがいものあげに	鶏肉		しょうが 人参 ピーマン	じゃが芋 でん粉 砂糖	油		
		おひたし	★かつお節		★キャベツ ★小松菜 人参				
		とうふとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	★玉ねぎ ★葉ねぎ				
		パイナップル			パイナップル				
21	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	594kcal 25.0g 36%	★静岡県産や 地場産の食材
		とりにくのハーブやき	鶏肉		にんにく バジル		オリーブ油		
		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	カレールー 油		
		しずおかみかんゼリー			★みかん果汁	砂糖 水あめ			
22	木	むぎごはん(のりのつくだに)		(のり)		★米 麦 (砂糖)		680kcal 21.1g 26%	市内統一献立 ふるさと給食 の日
		しずおかえだまめコロケ			★枝豆	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	油		
		おかかあえ/ミニトマト	★かつお節		★もやし ★キャベツ ★小松菜 人参 ★ミニトマト				
		かきたまみそしる	豆腐 ★卵 みそ	わかめ	★玉ねぎ ★チンゲン菜				
		しずおかちゃクリームだいふく		クリーム 練乳	★お茶	隠元豆 もち米 上新粉 砂糖	油		
23	金	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	595kcal 24.6g 32%	共和幼なし
		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	★ツナ	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			
26	月	ソフトめん				小麦粉		609kcal 18.8g 25%	
		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			
27	火	むぎごはん				精白米 麦		587kcal 25.7g 26%	
		あじフライ	鱈			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				
28	水	ナン				小麦粉 砂糖	ショートニング	616kcal 21.6g 26%	
		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		
		じゃがいものちゅうかサラダ			キャベツ 人参 胡瓜	じゃが芋 砂糖	油		
		すいか			すいか				
29	木	むぎごはん				米 麦		557kcal 26.1g 25%	
		ふ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				
30	金	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。)