

# 令和6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		
3	月	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 24%	
		はるまき	豚肉		キャベツ にら 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				
		バナナ			バナナ				
4	火	むぎごはん				米 麦		619kcal 26.7g 28%	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 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			
5	水	まるパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	603kcal 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				
		ミネストローネスープ	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				
6	木	えだまめごはん	油あげ		枝豆	米 もち米		564kcal 22.9g 27%	富士美幼 蕪小6年なし
		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				
7	金	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	油		
		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			
		あじさいゼリー			ぶどう果汁	砂糖			
10	月	うどん				小麦粉		570kcal 22.4g 32%	
		かき揚げ	卵		人参 玉ねぎ コーン 南瓜	小麦粉 でん粉 さつま芋	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		かたくりいわし		砂糖	アーモンド		
11	火	むぎごはん				米 麦		550kcal 25.2g 24%	
		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		
		おさかなとうにゅうだんごスープ	豆乳団子 豚肉		大根 人参 チンゲン菜				
		バナナ			バナナ				
12	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	561kcal 22.1g 39%	
		かいそうサラダ	ツナ	わかめ 海藻ミックス	キャベツ 胡瓜	砂糖	ごま 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				
13	木	むぎごはん(あじつけのり)		(のり)		★米 麦		537kcal 23.4g 27%	
		とりにくのピリからやき	鶏肉 みそ		にんにく				
		やさいのばいにくあえ		★かつお節	★もやし ★小松菜 人参	砂糖			
		とうふとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜				
		パイナップル			パイナップル				



14	金	キムタクごはん	豚肉		白菜キムチ 沢庵	米 麦	ごま ごま油	567kcal 21.2g 28%	共和幼なし
		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				
17	月	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 21.6g 31%	ふるさと給食週間 (~21日)
		しずおかえだまめコロッケ			★枝豆	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉	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			
		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		
18	火	むぎごはん				★米 麦		608kcal 22.4g 30%	★静岡県産や 地産の食材
		トマーポー	★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		
		はままつギョーザ	豚肉		キャベツ にら しょうが にんにく	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			
19	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	628kcal 27.9g 37%	
		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		
		たんなヨーグルト		★乳製品		砂糖			
20	木	むぎごはん				米 麦		537kcal 26.2g 24%	
		にじますのてりやき	★虹鱈		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			
		れいとうみかん			★みかん				
21	金	むぎごはん(はつがげんまいふりかけ)	(かつお節)	(のり)	(抹茶)	★米 麦 (砂糖) (★発芽玄米)		578kcal 21.1g 27%	市内統一献立 ふるさと給食 の日
		くろはんぺんのおちゃフライ	★さば いわし たら		せん茶	パン粉 小麦粉 でん粉	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		★玉ねぎ ★チンゲン菜 えのき				
		しずおかみかんゼリー			★みかん果汁	砂糖 水あめ	油		
24	月	むぎごはん				米 麦		537kcal 26.1g 27%	
		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				
25	火	むぎごはん				米 麦		587kcal 22.7g 27%	
		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				
26	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	605kcal 20.6g 38%	蕪小なし
		ポテトオムレツ	卵 ウィンナー 豆乳		玉ねぎ グリンピース	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/ミルク			ゴールドキウイ	ミルク			
27	木	むぎごはん				★米 麦		551kcal 21.4g 26%	南小・共和幼 蕪小5年なし
		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				
		もやしととうふのみそしる	豆腐 みそ 油揚げ		もやし 小松菜				
		パイナップル			パイナップル				
28	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	570kcal 21.2g 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。)

