

# 令和7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		
2	月	ごもくチャーハン	焼き豚		玉ねぎ 人参 根深ねぎ しょうが にんにく	米 麦	油 ごま油	622kcal 18.5g 40%		
		はるまき	豚肉		人参 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 米粉 砂糖	油 ショートニング			
		キャベツのごますあえ			キャベツ もやし 小松菜	砂糖	ごま			
		わかめスープ	豆腐 ハム	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜					
		バナナ			バナナ					
3	火	むぎごはん				米 麦		624kcal 27.0g 29%		
		さわらとだいのあげに	さわら 大豆			でん粉 砂糖	油			
		かくやあえ			キャベツ きゅうり もやし たくあん	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	じゃがいも				
		パイナップル			パイナップル					
4	水	よこわりまるがたパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	613kcal 25.6g 34%	歯の衛生週間 (4~10日) 	
		たらのフライ/タルタルソース	すけそうだら			パン粉 小麦粉	油 卵(卵なし)			
		ポイルキャベツ			キャベツ					
		ミネストローネ	鶏肉		玉ねぎ 人参 トマト セロリ	マカロニ 砂糖	油			
		ナタデココ入りフルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん缶 バナナ ナタデココ ぶどうゼリー					
5	木	えだまめごはん	油揚げ		枝豆	米		606kcal 26.3g 31%	富士美幼なし	
		いかのカレーあげ	いか		しょうが	でん粉 小麦粉	油			
		ごぼうのごまドレサダ			ごぼう きゅうり 人参	砂糖	ごま ごまドレッシング			
		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					
		あおのりこざかな		かたくちいわし 青のり		砂糖				
6	金	むぎごはん				米 麦		591kcal 23.4g 28%	蕪小6年なし	
		タコライスのご	豚肉 大豆	チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが	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 きゅうり 人参 コーン	砂糖	油			
		やさいスープ			玉ねぎ 白菜 小松菜	じゃがいも				
		なつみかん			なつみかん		ひと口30秒がむ			
9	月	うどん				小麦粉		573kcal 20.3g 30%		
		かきあげ	卵		人参 玉ねぎ かぼちゃ	さつまいも でん粉 小麦粉	油			
		うどんのしる	鶏肉 油揚げ		玉ねぎ ごぼう 人参 小松菜 葉ねぎ ししいたけ	砂糖				
		きゅうりとわかめのすのもの		わかめ	きゅうり	砂糖				
		ナタデココ入りレモンゼリー			ナタデココ レモン	砂糖				
10	火	むぎごはん				米 麦		642kcal 30.8g 28%		
		ししゃものなんばんづけ		ししゃも	根深ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油			
		しおこんぶのそくせきづけ		塩昆布	キャベツ きゅうり					
		おやこに	鶏肉 卵		玉ねぎ 人参 たけのこ 枝豆	じゃがいも 砂糖	油			
		メロン			メロン					
11	水	ピザトースト	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	トマト 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく	小麦粉 砂糖	ショートニング オリーブ油	534kcal 22.3g 37%		
		かいそうサラダ	ツナ	わかめ きくらげ 赤つのまた まわかめ 昆布	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油			
		マカロニスー	鶏肉		キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参	マカロニ				
		ミニレモンゼリー			レモン	砂糖				
12	木	むぎごはん				米 麦		637kcal 24.7g 31%		
		とりにくのピリからやき	鶏肉 みそ コチュジャン		にんにく					
		ポテトサラダ	ハム		きゅうり 人参	じゃがいも 砂糖	ソイグ マネー			
		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					
		ブルーベリーゼリー		寒天	ブルーベリー	砂糖				
13	金	わかめごはん		わかめ		米 麦 砂糖		612kcal 28.9g 28%	富士美幼なし 共和幼なし 蕪山南小 4年なし	
		しいらのやさいあんかけ	しいら		玉ねぎ 人参 ピーマン	でん粉 砂糖	油 ごま油			
		やさいのごまあえ			キャベツ 小松菜 人参	砂糖	ごま			
		じゃがいものみそしる	豆腐 油揚げ みそ		玉ねぎ チンゲン菜	じゃがいも				
		オレンジ			オレンジ					

16	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	638kcal 21.7g 30%	ふるさと給食週間 (16~20日)
		だいたろquette	大豆		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉	油		
		ツナサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖			
		たまごとチンゲンさいのスープ	卵		もやし 玉ねぎ チンゲン菜	でん粉			
		しずおかちゃクリームだいふく		乳製品 練乳	茶	砂糖 隠元豆 もち粉 上新粉	クリーム		
17	火	むぎごはん				米 麦		619kcal 23.3g 27%	
		トマーボー	豚肉 みそ 豆腐		玉ねぎ トマト 人参 ピーマン 葉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油		
		はままつぎょうざ	豚肉		キャベツ たら しょうが にんにく	小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油 油		
		もやしのナムル			もやし キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油		
		れいとうみかん			みかん				
18	水	しょくパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	628kcal 27.2g 37%	大仁北小 5年なし
		いちごジャム			いちご	砂糖			
		とりにくのハーブやき	鶏肉		バジル にんにく		オリーブ油		
		とうにゅうカレースープ	ウインナー 豆乳		玉ねぎ 人参 さやいんげん	じゃがいも	カレールウ 油		
		コールスローサラダ			キャベツ きゅうり コーン	砂糖			
		たんなヨーグルト		ヨーグルト					
19	木	むぎごはん				米 麦		567kcal 25.9g 25%	大仁北小なし
		にじますのてりやき	にじます		しょうが	砂糖 でん粉			
		やさいのごますあえ	油揚げ		もやし 小松菜 キャベツ	砂糖	ごま		
		とんじる	豆腐 豚肉 みそ		大根 人参 しめじ こんにゃく ごぼう 葉ねぎ しょうが	じゃが芋			
		おこめのとうにゅうパバロア	豆乳		みかん	砂糖 米粉			
20	金	むぎごはん				米 麦		576kcal 20.7g 28%	市内統一献立 ふるさと給食の日
		はつがげんまいふりかけ	かつお節	のり	茶	発芽玄米 砂糖 でん粉			
		くろはんべんのおちゃフライ	さば いわし たら		茶	でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 とうもろこし粉	油		
		やさいのおかかあえ	かつお節		もやし キャベツ 小松菜 人参				
		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	砂糖			
23	月	むぎごはん				米 麦		559kcal 25.8g 24%	
		ぶたにくのしょうがやき	豚肉		玉ねぎ ピーマン しょうが	でん粉	油		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	もやし 人参 枝豆	砂糖	ごま		
		キャベツのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		キャベツ 葉ねぎ	里芋			
		あじさいゼリー			ぶどう	砂糖			
24	火	むぎごはん				米 麦		574kcal 21.6g 27%	
		アジフライ	アジ			パン粉	油		
		たくあんあえ			キャベツ きゅうり たくあん		ごま		
		みそけんちんじる	豆腐 鶏肉 みそ		大根 ごぼう こんにゃく 人参 葉ねぎ	じゃがいも	ごま油		
		バナナ			バナナ				
25	水	ぶどうパン		脱脂粉乳	ほしぶどう	小麦粉 砂糖	ショートニング	569kcal 21.0g 31%	
		ポテトオムレツ	卵 ウインナー 豆乳		玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	ソイグ マヨネーズ 油		
		あまなつみかんサラダ			キャベツ きゅうり あまなつみかん	砂糖			
		キャベツスープ	鶏肉		玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 しょうが				
		ミルク				ミルク			
26	木	むぎごはん				米 麦		624kcal 22.2g 23%	
		とりにくとじゃがいものあげに	鶏肉		人参 ピーマン しょうが	じゃがいも 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 油揚げ みそ		もやし 小松菜				
		パイナップル			パイナップル				
27	金	メキシカンライス	ウインナー		玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 赤パプリカ にんにく	米	油	532kcal 18.5g 32%	共和幼なし
		きびなごフライ	きびなご			パン粉	油		
		フレンチサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり 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	じゃがいも			
		さくらんぼ			さくらんぼ				
30	月	むぎごはん				米 麦		554kcal 24.8g 27%	
		とりにくのみそやき	鶏肉 みそ			砂糖			
		やさいのおろしあえ	かつお節		キャベツ 小松菜 大根 きゅうり	砂糖			
		さわにわん	豚肉		玉ねぎ たけのこ 人参 ごぼう しいたけ	でん粉			
		バナナ			バナナ				

\*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。)

