

令和8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	月	むぎごはん				米 麦		653kcal 24.4g 31%	
		トマーポー	豆腐 豚肉 みそ		玉ねぎ 人参 ピーマン トマト にんにく しょうが 葉ねぎ	でん粉 砂糖	油		
		ショーロンポー	豚肉		キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	春雨 でん粉 小麦粉 砂糖			
		きりぼしだいこんのナムル			もやし 小松菜 人参 切干大根	砂糖	ごま油 ごま		
		パイナップル			パイナップル				
2	火	むぎごはん				米 麦		644kcal 25.0g 32%	
		とりにくのピリからやき	鶏肉 みそ		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 マヨネーズ		
		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			ブルーベリー	砂糖			
3	水	ピザトースト	ベーコン	チーズ 脱脂粉乳	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	581kcal 23.6g 37%	
		かいそうサラダ	まぐろ	わかめ 昆布 とさかのり ふのり	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 ごま		
		マカロニスープ	鶏肉		キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜	マカロニ			
		とうにゅうプリン	豆乳			砂糖	ショートニング		
4	木	えだまめごはん	油揚げ		枝豆	米		610kcal 26.0g 27%	富士美幼なし
		いかとひじきのあまからに	いか	ひじき		でん粉 砂糖	油		
		やさいのごまあえ			キャベツ 小松菜 人参	砂糖	ごま		
		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				
		はとくちのけんこうしょうかんゼリー	豆乳	寒天	りんご	砂糖			
5	金	むぎごはん				米 麦		642kcal 33.4g 29%	
		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		
		とさづけ	かつお節		きゅうり キャベツ しょうが		ごま		
		にくどうふ	豚肉 豆腐		玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ 葉ねぎ	砂糖			
		バナナ			バナナ				
8	月	むぎごはん				米 麦		561kcal 28.6g 27%	
		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		
		わふうサラダ		のり	キャベツ 小松菜 コーン	砂糖	ごま油		
		のっぺいじる	豆腐		大根 人参 こんにゃく 葉ねぎ	じゃがいも でん粉			
		カレーパリッシュ		いわし		砂糖			
9	火	ごもくチャーハン	焼き豚		玉ねぎ 根深ねぎ 人参 しょうが にんにく	米 麦	油 ごま油	626kcal 20.4g 37%	 1 2 3 ひと日30分がむ
		はるまき	豚肉		人参 玉ねぎ キャベツ しいたけ しょうが	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	油 ショートニング		
		はるさめサラダ	ハム		きゅうり 人参	春雨 砂糖	ごま油		
		わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜		ごま		
		パイナップル			パイナップル				
10	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	628kcal 27.5g 34%	大仁北小5年 なし
		たらフライ・タルタルソース	スケソウダラ			パン粉 小麦粉	油 ソイグ タルタルソース		
		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 セロリー	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	みかん バナナ ぶどう	砂糖 ナタデココ			
11	木	むぎごはん				米 麦		633kcal 27.4g 27%	大仁北小なし
		いわしのうめに		いわし	梅	砂糖 でん粉			
		しおこんぶのそくせきづけ		塩昆布	キャベツ きゅうり				
		にくじゃが	厚揚げ豆腐 豚肉		玉ねぎ 人参 さやえんどう	砂糖 しらたき じゃがいも	油		
		あじさいゼリー			ぶどう	砂糖			
12	金	むぎごはん				米 麦		586kcal 22.0g 23%	
		ポークカレー	豚肉		人参 玉ねぎ トマト セロリー にんにく しょうが	じゃがいも	カレールー 油		
		ツナサラダ	まぐろ		キャベツ 小松菜 人参	砂糖			
		バナナ			バナナ				

15	月	ちゅうかめん				小麦粉		565kcal 23.4g 29%	15日~19日 ふるさと 給食週間
		いすみそラーメンスープ	焼き豚 みそ		たけのこ 人参 コーン チンゲン菜 きくらげ にんにく しょうが		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			キャベツ もやし 小松菜	砂糖	ごま油 ごま		
		れいとうみかん			みかん				
16	火	むぎごはん				米 麦		613kcal 24.7g 23%	
		ふたどんのぐ	豚肉		玉ねぎ 人参 こんにゃく たけのこ さやいんげん しいたけ	砂糖	油 ごま		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	もやし 人参 枝豆	砂糖	ごま		
		こくしょうじ	油揚げ みそ		大根 人参 ごぼう しいたけ	里芋	ごま油		
		(小) おちゃクリームだいふく		乳製品	茶	砂糖 いんげん豆 もち米 米粉			
		(幼) おちゃプリン	豆乳		茶	砂糖			
17	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	623kcal 24.0g 37%	
		とりにくのハーブやき	鶏肉		バジル にんにく		油 オリーブ油		
		コールスローサラダ			キャベツ きゅうり コーン	砂糖			
		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	油 カレールウ		
		おこめのパバロア	豆乳		みかん	砂糖 米粉			
18	木	むぎごはん				米 麦		568kcal 27.1g 29%	大仁北小 6年なし
		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		キャベツ 小松菜 もやし	砂糖	ごま		
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		大根 人参 しめじ 葉ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	じゃがいも			
		たんなクレープ	卵 ゼラチン	乳製品 牛乳		砂糖 小麦粉 でん粉	マーガリン 油		
19	金	むぎごはん・はつがげんまいふりかけ	かつお節	のり あおさ 昆布 煮干し	玉ねぎ 茶 しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉		572kcal 21.1g 29%	大仁北小 6年なし 市内統一献立
		くろはんぺんのおちゃフライ	さば いわし たら		茶	でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆粉 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 えのき チンゲン菜				
		しずおかみかんゼリー			みかん	砂糖			
22	月	わかめごはん		わかめ		米 麦		562kcal 24.1g 28%	宮城県の料理
		ささかまぼこのいそべあげ	笹かまぼこ 卵	青のり		小麦粉	油		
		やさいのおひたし			もやし 小松菜 人参 枝豆				
		ごじる	豚肉 豆腐 大豆 みそ		大根 人参 こんにゃく 根深ねぎ	里芋			
		オレンジ			オレンジ				
23	火	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 パプリカ にんにく	米	油	575kcal 18.1g 34%	メキシコ料理
		きびなごフライ		きびなご		パン粉	油		
		クスクスサラダ			キャベツ きゅうり 枝豆 人参	クスクス 砂糖	油		
		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			
		トリプルゼリー			ぶどう ライム ブルーベリー	砂糖			
24	水	ぶどうパン		脱脂粉乳	ぶどう	小麦粉 砂糖	ショートニング	576kcal 21.6g 31%	
		ポテトオムレツ	卵 ウインナー 豆乳		玉ねぎ 枝豆	じゃがいも	油 ソイグ マヨネーズ		
		あまなつみかんサラダ			キャベツ きゅうり 甘夏みかん	砂糖			
		やさいスープ	鶏肉		人参 玉ねぎ チンゲン菜 さやいんげん				
		ミルク				ミルク			
25	木	むぎごはん				米 麦		568kcal 22.7g 28%	蕨小 南小4年 なし
		わふうハンバーグ	豚肉 豆腐 豆乳 かつお節		玉ねぎ 大根	パン粉 砂糖	油		
		やさいののりすあえ		のり	もやし 小松菜 人参 たら	砂糖	ごま油		
		じゃがいもとわかめのみそしる	みそ	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ	じゃがいも			
		レモンゼリー			レモン	砂糖			
26	金	むぎごはん				米 麦		566kcal 26.3g 28%	蕨小5年 なし
		しおさば	さば						
		ちくさあえ	油揚げ		キャベツ 小松菜 人参	砂糖 こんにゃく	ごま油		
		とんじゃがみそしる	豚肉 みそ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜 生姜	じゃがいも			
		りんご			りんご				
29	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	585kcal 23.2g 34%	
		えびいもコロッケ	鶏肉		玉ねぎ	海老芋 パン粉 じゃがいも 小麦粉	油		
		だいこんサラダ	まぐろ		大根 きゅうり	砂糖	ごま		
		たまごとキャベツのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ キャベツ 小松菜	でん粉			
		オレンジ			オレンジ				
30	火	むぎごはん				米 麦		569kcal 21.5g 28%	
		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 砂糖 でん粉	油		
		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			
		もやしととうふのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		もやし チンゲン菜				
		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。)

