

6月こんだてよていひょう

日曜日 曜日	献立名	主材料名			その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal) しょくえん 食塩
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子を整える		
1月	麦ごはん ハッシュドポーク だいこんサラダ (イタリアンドレッシング)	ごはん おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト だいこん えだまめ きゅうり	ハヤシルウ ケチャップ しお こしょう ワイン イタリアンドレッシング	655 2.3
2火	ごはん 豚肉と白滝のピリ辛炒め ナムル 塩麹スープ	ごはん あぶら しらたき さとう でんぷん こま さとう あぶら	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう もやし にんじん にんじん だいこん レタス えのきたけ きくらげ	しょうゆ みりん トウバンジャン しょうゆ す しょうゆ しおこうじ しお こしょう がらスープ	608 2.0
3水	メープルトースト サーモンチャウダー キャベツのソテー	♪♪♪ 世界の料理紹介 2026年FIFAワールドカップ【カナダ・メキシコ・アメリカ】 ♪♪♪ しょくパン バター メープルシュガー あぶら バター じゃがいも こむぎこ あぶら	さけ とりにく きゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん プロッコリー キャベツ アスパラガス	しお こしょう がらスープ しお しょうゆ ワイン	717 2.7
4木	ごはん 白身魚フライ (ソース) 五目きんぴら けんちん汁	♪♪♪ かみかみ給食 (歯と口の健康週間(4日~10日)) ♪♪♪ ごはん あぶら はんこ こむぎこ さとう こんにゃく あぶら あぶら	ホキ たまご ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ しじみ こまつな まいたけ ねぎ	ちゅうのうソース しょうゆ みりん さけ いちみつとうらし しょうゆ しお みりん けずりぶし	664 1.9
5金	スパゲティナポリタン プロッコリーのサラダ (フレンチドレッシング) 豆乳プリンタルト	スパゲティ あぶら バター さとう ★とうにゅうプリンタルト	ウイナー きゅうにゅう	たまねぎ ヒーマン マッシュルーム プロッコリー カリフラワー にんじん	しお こしょう ケチャップ ウスターソース フレンチドレッシング	611 2.4
8月	麦ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ (中華ドレッシング)	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん	とうふ ぶたにく だいす みそ	たけのこ ねぎ しじみ にんにく しょうが もやし きゅうり きくらげ	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン ちゅうかドレッシング	592 1.7
9火	ごはん いわしの蒲焼き 旨塩キャベツ じゃがいものみそ汁	ごはん あぶら でんぷん さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	いわし あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ えのきたけ	しょうゆ みりん しお けずりぶし	631 2.0
10水	ごはん 鶏肉のオニオンソースかけ 野菜のトマト煮 キャベツスープ	ごはん さとう さとう あぶら あぶら	とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんにく にんにく たまねぎ なす スッキーニ ヒーマン キャベツ にんじん マッシュルーム だいこん	さけ しょうゆ こしょう みりん す ケチャップ しお こしょう がらスープ しお こしょう がらスープ	605 1.7
11木	ごはん 豚肉のしょうが炒め のり塩じゃがいも にら玉みそ汁	ごはん あぶら じゃがいも	ぶたにく あおのり たまご とうふ みそ	しょうが たまねぎ しめじ にら ねぎ にんじん しじみ	しょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	650 2.0
12金	豚骨ラーメン (ソフト中華めん) (豚骨ラーメンスープ) 春巻き 大根と水菜のサラダ (たまねぎドレッシング)	ソフトちゅうかめん あぶら あぶら	ぶたにく なると ★はるまき	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ チンゲンサイ だいこん みずな スイートコーン	とんこつラーメンスープ がらスープ しょうゆ しお こしょう たまねぎドレッシング	621 2.1
15月	麦ごはん ハンバーグデミグラスソース じゃがいものソテー ミネストローネ	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも あぶら あぶら さとう マカロニ	★ハンバーグ ベーコン とりにく	しめじ たまねぎ たまねぎ にんじん プロッコリー セロリ トマト	デミグラスソース ウスターソース ワイン しお こしょう しお こしょう かんそうパセリ ケチャップ しお こしょう がらスープ パジルこ	648 1.6
16火	ごはん 鯖の生姜煮 甘酢和え 豚汁	ごはん さとう さとう あぶら こんにゃく	さば ぶたにく とうふ みそ	しょうが ねぎ もやし こまつな えのきたけ にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ す けずりぶし	631 2.5
17水	きな粉揚げパン ポトフ ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	コッパン あぶら さとう じゃがいも さとう	きなこ とりにく ウイナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ごぼう スイートコーン えだまめ	しお こしょう がらスープ しょうゆ す ごまドレッシング	687 2.5
18木	ごはん 豚キムチ炒め 豆乳スープ	ごはん あぶら でんぷん	ぶたにく なまあげ ベーコン とうにゅう みそ	しょうが ★はくさいキムチ もやし にら だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ	しょうゆ みりん さけ こしょう がらスープ	682 2.5
19金	カレーうどん (ソフトめん) (カレーうどん汁) たまねぎとウイナーのかき揚げ 海藻サラダ (和風ドレッシング)	ソフトめん でんぷん こむぎこ でんぷん あぶら	♪♪♪ 食育の日 ♪♪♪ ぶたにく あぶらあげ なると ウイナー たまご ★かいそうミックス キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん ねぎ たまねぎ スイートコーン ヒーマン キャベツ きゅうり	カレーウウ カレーこ しょうゆ みりん けずりぶし わふうドレッシング	689 2.6
22月	麦ごはん いばらきガパオ 春雨スープ	ごはん おおむぎ さつまいも あぶら さとう はるさめ	♪♪♪ 茨城県の新名物紹介 ♪♪♪ とりにく だいす ハム	にんにく しょうが れんこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんじん ねぎ しじみ	さけ しお オイスターソース しょうゆ パジルこ いちみつとうらし しお こしょう しょうゆ がらスープ	649 2.0
23火	ごはん 鶏肉のからあげ プロッコリーのにんにく炒め かきたま汁 冷凍みかん	♪♪♪ リクエストこんだて【永山小学校】 ♪♪♪ ごはん でんぷん こむぎこ あぶら あぶら でんぷん	とりにく ベーコン なると たまご	にんにく しょうが プロッコリー にんにく こまつな ねぎ えのきたけ みかん	しょうゆ さけ しょうゆ ワイン しお しょうゆ みりん けずりぶし	653 1.8
24水	米パン 豚肉とセロリのケチャップ炒め 粉ふきもち コンスープ	こめパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく とりにく きゅうにゅう クリーム	たまねぎ セロリ たまねぎ スイートコーン パセリ	こしょう ケチャップ ワイン カレーこ こしょう しお こしょう がらスープ	655 2.2
25木	ごはん 生揚げの旨煮 肉団子汁	ごはん こんにゃく さとう でんぷん あぶら でんぷん	なまあげ ぶたにく とりにく みそ	にんじん たまねぎ しじみ さやいんげん しょうが だいこん にんじん こまつな しめじ しょうが	しょうゆ さけ しお こしょう けずりぶし	670 2.1
26金	ごはん いかのチリソースかけ もやしのサラダ (パンパンジードレッシング) ねぎ塩スープ	ごはん でんぷん さとう あぶら あぶら	いか とりにく とうふ	ねぎ にんにく しょうが もやし とうみょう きゅうり しょうが にんにく にんじん きくらげ ねぎ	さけ トウバンジャン す ケチャップ ちゅうのうソース パンパンジードレッシング さけ しょうゆ しお こしょう がらスープ	619 2.1
29月	ごはん じゃがいものそぼろ煮 キムチみそ汁	ごはん じゃがいも しらたき さとう あぶら でんぷん あぶら	ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ だいこん にら えのきたけ ねぎ ★はくさいキムチ	しょうゆ さけ みりん けずりぶし けずりぶし	635 2.4
30火	ごはん あじのカレーマヨネーズ焼き ひじききんぴら 冬瓜汁	ごはん マヨネーズ あぶら さとう こんにゃく	あじ ひじき ぶたにく とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ ごぼう ヒーマン とうがん しじみ ねぎ	しお さけ カレーこ しょうゆ みりん さけ しょうゆ しお けずりぶし	646 1.8

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
 * ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 * 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄養素	基準量 (3・4年生)	6月の平均
エネルギー (kcal)	650	646
しょくえん (g)	2.0	2.1