

令和6年6月



小山城北小学校給食共同調理場

ひ に ち	よ う び	こんだてめい		おもなざいりょう			そのた ちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	
			ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしを ととのえる				
3	月	歯と口の健康週間 カミカミ献立							720kcal 24.6g 24.1g 2.6g
		わかめごはん	わかめ	はくまい					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ししゃもフライ	ししゃも、だいず	サラダあぶら、こむぎ			ソース		
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	サラダあぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ	しょうゆ			
		こんさいのごまじる	にぼし、みそ	サラダあぶら、ねりごま すりごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ				
4	火	ゆうきさいばいごはん		ゆうきさいばいまい				667kcal 31.2g 22.6g 2.6g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		サバスタミナやき	サバ	さとう	にんにく、しょうが	さとう			
		おひたし	かつおぶし		こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ			
		だいこんのみそしる	とうふ、にぼし、みそ		にんじん、だいこん、ねぎ				
		チーズ	チーズ						
5	水	ハヤシライス	ぶたにく、なまクリーム	はくまい、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん	ハヤシルウ、ケチャップ ソース	699kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.6g		
		くきわかめサラダ	くきわかめ		キャベツ、にんじん、コーン	わふうドレッシング	19.2g		
		アセロラゼリー		さとう	アセロラ、りんご		2.1g		
6	木	ごはん		はくまい			625kcal 25.8g 18.8g 2.1g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		とりにくのしちみやき	とりにく	いりごま、さとう、ごまあぶら	ねぎ、にんにく	しちみとうがらし			
		のりあえ	のり		ほうれんそう、キャベツ にんじん	しょうゆ、みりん			
		わかめのみそしる	わかめ、にぼし、みそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ				
7	金	こめパン		こめパン			615kcal 26.3g 21.4g 2.7g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		わふうスパゲティ	ツナ	スパゲティ、サラダあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、にんじん、ほうれんそう	しょうゆ、しお			
		かんぴょうボールスープ	かんぴょうボール		にんじん、キャベツ、しいたけ こまつな	しょうゆ、しお、こしょう			
10	月	おやま わ食の日							670kcal 27.0g 22.8g 2.2g
		おやまわぎゅうどん	おやまわぎゅう	ゆうきさいばいまい、さとう しらたき	たまねぎ、いんげん	さけ、しょうゆ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ほうれんそうのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう、もやし				
		キャベツのみそしる	にぼし、みそ		にんじん、キャベツ、しめじ ねぎ				
11	火	ごはん		はくまい			714kcal 30.8g 19.1g 2.0g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		なっとう	なっとう			なっとうだれ			
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、しらたき	にんじん、たまねぎ いんげん	しょうゆ、さけ			
		にらのかきたまみそしる	にぼし、とうふ、たまご みそ		にんじん、しいたけ、にら				
12	水	ごはん		はくまい			717kcal 26.8g 21.7g 2.1g		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		おとんとごぼうのカリンあげ	ぶたにく	こめこ、サラダあぶら、さとう	しょうが、ごぼう、にら	しょうゆ			
		かんぴょうのごまずあえ		さとう、すりごま、いりごま	かんぴょう、にんじん、きゅうり	しょうゆ、す			
		じゃがいものみそしる	にぼし、みそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな				
13	木	県民の日 献立							582kcal 25.8g 12.1g 1.7g
		ごはん		はくまい					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		モロのねぎみそやき	モロ、みそ		ねぎ	さけ、みりん			
		あさづけ		いりごま	キャベツ、きゅうり	しお			
		かんぴょうのすましじる	かまぼこ、とうふ、かつおぶし		にんじん、しいたけ かんぴょう、ほうれんそう	さけ、しょうゆ、しお			
14	金	けんみんのひゼリー	とうにゅう、だいず	さとう	いちご		759kcal 29.9g 26.9g 1.6g		
		チキンたつたサンド	とりにく	コッペパン、こめこ サラダあぶら	しょうが、にんにく	しょうゆ、さけ、みりん			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ポイルキャベツ			キャベツ				
		はとむぎいりミネストローネ	ベーコン	はとむぎ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、セロリ トマト、かんぴょう、パセリ	コンソメ、しお、こしょう			

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。

		こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
			ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしを ととのえる		
17	月	ひじきごはん	ひじき、とりにく	はくまい、さとう サラダあぶら	にんじん、しいたけ、いんげん	しょうゆ、さけ	603kcal 24.5g 18.1 g 2.4 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あつやきたまご	たまご	さとう		しょうゆ	
		おひたし			ほうれんそう、キャベツ にんじん	しょうゆ	
		とうふのみそしる	とうふ、にぼし、とうふ	じゃがいも	ねぎ		
18	火	さんしょくどん	とりにく	はくまい、さとう すりごま	ほうれんそう、もやし、コーン しょうが	しょうゆ	613kcal 25.8g 14.1 g 2.4 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		わかめのみそしる	わかめ、にぼし	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ねぎ		
19	水	ごはん		はくまい			680kcal 29.3g 20.2 g 1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ、みそ	サラダあぶら、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、にんじん、エリンギ	しょうゆ、とうばんじゃん	
		シューマイ	ぶたにく	さとう	ねぎ、はくさい	しお、しょうゆ	
		ちゅうかあえ		さとう、ごまあぶら、いりごま	ほうれんそう、もやし、にんじん	す、しょうゆ	
20	木	ゆうきさいばいごはん		ゆうきさいばいまい			644kcal 24.6g 18.6 g 2.2 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		トロカレイのてりやき	カレイ	さとう		しょうゆ	
		かわりきんぴら	ぶたにく	こんにゃく、さとう、いりごま	ごぼう、にんじん	しょうゆ	
		ねぎのみそしる	にぼし、みそ	じゃがいも	にんじん、ねぎ、にら		
21	金	フィッシュバーガー	しろみざかな(ホキ)	コッペパン、パンこ さらだあぶら		ソース	655kcal 24.9g 18.7g 2.5 g
		ポイルキャベツ			キャベツ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		よくばりスープ	ベーコン、ぎゅうにゅう あさり	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、コーン マッシュルーム	コンソメ、ベシャメルソース しお、こしょう	
24	月	カレーライス	ぶたにく	はくまい、むぎ、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん	カレールウ、ケチャップ ソース、こしょう	740kcal 23.2g 22.4 g 2.0 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かいそうサラダ	かいそうミックス		キャベツ、きゅうり コーン、にんじん	わふうドレッシング	
		レモンゼリー		さとう	レモン		
25	火	ゆうきさいばいごはん		ゆうきさいばいまい			626kcal 28.3g 17.7 g 2.1 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あじのねぎしおやき	アジ	ごまあぶら	ねぎ	しお、こしょう	
		いりどり	とりにく	サラダあぶら、さとう こんにゃく	ごぼう、にんじん、しいたけ だけのこ	しょうゆ、みりん	
		こまつなのみそしる	にぼし、みそ		にんじん、たまねぎ ねぎ、こまつな		
26	水	ごはん		はくまい			608kcal 26.7g 15.8 g 2.2 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		チンジャオロースー	ぶたにく	サラダあぶら、さとう	にんにく、しょうが、にんじん だけのこ、しいたけ、ピーマン	さけ、しょうゆ、しお トウバンジャン	
		ねぎまんじゅう	ぶたにく、だいず	こむぎ、さとう	ねぎ、キャベツ、にら にんにく、しょうが	しおこうじ、こしょう、しお	
		とうふとえのきのスープ	とうふ、たまご		たまねぎ、えのき ほうれんそう	ちゅうかあじ、さけ、しょうゆ しお、こしょう	
27	木	ごはん		はくまい			664kcal 28.7g 18.6 g 2.4 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		おとんとやさいのごまいため	ぶたにく	いりごま、すりごま、さとう	キャベツ、にら	しお、こしょう、さけ しょうゆ	
		ひややっこ	とうふ			しょうゆ	
		じゃがいものみそしる	にぼし、みそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、さけ、こしょう	
28	金	こめパン		こめパン			672kcal 27.7g 20.7 g 2.8 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ツナとトマトのスパゲティ	ツナ	スパゲティ	にんにく、たまねぎ、トマト マッシュルーム	しお、こしょう、コンソメ	
		やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん、キャベツ コーン	しお、こしょう	

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。