

令和6年7月

こんだてひょう



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 ちようみりょう	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	からだのちようしを ととのえる		
1	月	タコライス	ぶたにく、チーズ	はくまい、さとう	にんにく、たまねぎ、トマト レモン、キャベツ	ケチャップ、コンソメ さとう、しお	653kcal 24.8g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				16.6 g
		もずくスープ	かまぼこ、もずく、たまご		にんじん、ねぎ、しょうが	コンソメ、しお、こしょう しょうゆ	2.7 g
		シークワサーゼリー		さとう	シークワサー		
2	火	ゆうきさいばいごはん		ゆうきさいばいまい			622kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.0g
		ふりかけ	のり	ごま、さとう		しお	14.8 g
		インドに	さつまあげ、ぶたにく	じゃがいも、サラダあぶら さとう、こんにゃく	にんじん、たまねぎ グリーンピース	カレーこ、ちゅうかあじ、さとう しょうゆ、ソース、ケチャップ	2.4 g
		のりあえ	のり		こまつな、もやし	しょうゆ、みりん	
		とうふとわかめのみそしる	とうふ、わかめ、みそ		にんじん、しめじ、ねぎ		
3	水	ゆうきさいばいごはん		ゆうきさいばいまい			678kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.5g
		わふうハンバーグ	とりにく、ぶたにく、だいず	さとう、サラダあぶら	しょうが、だいこん	しょうゆ、みりん	16.5 g
		ごまあえ		ごま、さとう	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ	2.5 g
		そうめんじる	かつおぶし、なると	そうめん	にんじん、たまねぎ	しょうゆ、しお	
4	木	シシリアンライス	ぶたにく	はくまい、さとう	しょうが、たまねぎ、しいたけ コーン、トマト、キャベツ	しょうゆ エッグフリータルタルソース	675kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.1g
		たまごスープ	たまご		にんじん、たまねぎ、えのき	コンソメ、しお、こしょう しょうゆ	17.8 g
		アセロラミルクゼリー	とうにゅう	さとう	アセロラ、りんご		2.5 g
5	金	七夕献立					
		こめパン		こめこ、こむぎこ			633kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.5g
		じゃじゃめん	ぶたにく、みそ	さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、さけ	21.1g
		すましじる	かつおぶし、なると、とうふ		にんじん、えのき チンゲンさい	しょうゆ、さけ、しお	2.5 g
		たなばたゼリー		さとう	りんご、みかん、レモン		
8	月	おやま わ食の日					
		えだまめごはん	えだまめ(だいず)	ごま	なめし		653kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.8g
		アジなんばんづけ	アジ	さとう、サラダあぶら	たまねぎ、ピーマン パプリカ(あか)、パプリカ(き)	しお、さけ、しょうゆ、す	20.4 g
9	火	にらとうふのかきたまじる	かつおぶし、とうふ、たまご		にんじん、しいたけ、にら	しょうゆ、しお	2.8 g
		なつやさいカレー	ぶたにく	はくまい、サラダあぶら むぎ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ なす、トマト、いんげん	カレーフレーク、ソース ケチャップ	696kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.0g
		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	18.5 g
10	水	ヨーグルト	ヨーグルト				2.1 g
		ごはん		はくまい			637kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.4g
		ヤムニョムチキン	とりにく	サラダあぶら、ごまあぶら さとう、ごま	ねぎ、しょうが、にんにく	さけ、しお、みりん、しょうゆ コチュジャン、ケチャップ	16.8 g
		かんこくふうのりあえ	のり		こまつな、にんじん、もやし	わふうドレッシング	2.2 g
11	木	はるさめスープ		はるさめ	にんじん、たまねぎ、しいたけ にら	ちゅうかあじ、しょうゆ しお、こしょう	
		ごはん		はくまい			615kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.8g
		ひややっこ	とうふ			しょうゆ	18.8 g
		ホイコーロー	ぶたにく	さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん キャベツ、きくらげ、ピーマン	しょうゆ、デンメシジャン オイスターソース、さけ	1.9 g
12	金	とうもろこしスープ	たまご	サラダあぶら	しょうが、ねぎ、コーン チンゲンさい	しょうゆ、しお	
		ココアあげパン		こむぎ、サラダあぶら		ココア	731kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.1g
		ボークビーンズ	ぶたにく、ミックスビーンズ	じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、トマト	ケチャップ、しお	31.9 g
12		ゆでやさい		こんにゃく	にんじん、キャベツ、コーン	わふうドレッシング	2.3 g

※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		
16	火	ごはん		はくまい			695kcal 25.2g 22.7 g 2.1 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とうふちゅうかいため	とうふ、とりにく	サラダあぶら、さとう ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、しいたけ、ねぎ チンゲンさい	しょうゆ、ちゅうかあじ、さけ オイスターソース、しお	
		あげギョウザ	ぶたにく、だいず	さとう、サラダあぶら	こら、はくさい、キャベツ	しょうゆ、しお、こしょう	
		はるさめサラダ		はるさめ	にんじん、きゅうり、もやし	わふうドレッシング	
17	水	ごはん		はくまい			657kcal 27.4g 19.8 g 2.4 g
		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	しょうゆ	
		ひじきにももの	ひじき、あぶらあげ、だいず	サラダあぶら、こんにゃく さとう	にんじん	みりん、しょうゆ	
		こんさいじる	にぼし、みそ	サラダあぶら、じゃがいも	にんじん、しめじ		
18	木	パエリア	とりにく、ウインナー、いか	はくまい	にんにく、たまねぎ、コーン パプリカ(赤)、マッシュルーム	ターメリックパウダー、しお コンソメ、こしょう	633kcal 21.5g 18.6 g 2.3 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ゆでやさい		こんにゃく	キャベツ、こまつな、にんじん	わふうドレッシング	
		かぼちゃスープ	ベーコン、生クリーム		にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	コンソメ、しお、こしょう	
19	金	パリ オリンピック応援献立					614kcal 19.1g 15.9 g 2.3 g
		メープルトースト	ぎゅうにゅう	こむぎこ		フレンチトーストベース	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		オムレツラタトゥーユソース	オムレツ	オリーブオイル、さとう	にんにく、たまねぎ、なす やさいミックス、トマト	コンソメ、しお、こしょう しょうゆ	
		ジュリエヌスープ	ベーコン		たまねぎ、にんじん、キャベツ セロリ	コンソメ、しお、こしょう しょうゆ	
		ブラマンジェ	とうにゅう	さとう、こめこ	いちご		

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。