令和7年6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 ちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) ししつ(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		
2	月	ごはん		こめ			647
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.9
		あおさいりアジフライ	あじ　あおさ	サラダあぶら　パンこ　でんぷん		しお	19.4
		だいこんサラダ	わかめ　くきわかめ　こんぶ とさかのり　ふのり	ごま	さいこん　にんじん	わふうドレッシング	2.1
		キャベツのみそしる	だしにぼし　あぶらあげ　みそ	じゃがいも	にんじん　キャベツ　ねぎ		
3	火	むぎごはん		こめ　むぎ			672
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.1
		ポークカレー	ぶたにく	サラダあぶら　じゃがいも	にんにく　にんじん　たまねぎ	あかワイン　カレーこ　カレールウ ケチャップ　ソース　こしょう	16.0
		こんにゃくサラダ		こんにゃく	キャベツ　きゅうり　コーン	イタリアンドレッシング	1.9
		のむヨーグルト	だっしふんにゅう　ぜんふんにゅう	さとう			
4	水	かみかみこんだて					
		わかめごはん	わかめ	こめ　さとう		しお	682
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.7
		きびなごのカリカリフライ	きびなご	さとう　じゃがいも　でんぷん　みずあめ こめこパンこ　げんまいこ　サラダあぶら	しょうが	しお	20.8
		きりぼしだいこんのにもの	あぶらあげ	サラダあぶら　さとう	にんじん　きりぼしだいこん ほししいたけ	しょうゆ	2.0
		こんさいのごまじる	だしにぼし　みそ	サラダあぶら　じゃがいも ねりごま　すりごま	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	みりん	
5	木	ごはん		こめ			635
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.4
		こんさいのピリからいため	ぶたにく	サラダあぶら　つきこんにゃく さとう　ごまあぶら	にんじん　ごぼう	しょうゆ　みりん しちみとうがらし	18.9
		かぶのゆかりあえ			かぶ　かぶのは　きゅうり	ゆかり　しお	2.0
		ぐだくさんみそしる	だしにぼし　とりにく　みそ	じゃがいも	にんじん　ねぎ　ほししいたけ		
6	金	ハンバーガー(こめパン)		こめパン			653
		(ハンバーグ)	ぶたにく　とりにく	でんぷん　サラダあぶら　さとう	たまねぎ　トマト　しょうが マッシュルーム	しお　しょうゆ ケチャップ　ソース	28.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.0
		ゆでやさいサラダ			キャベツ　きゅうり　にんじん	こうみたまねぎドレッシング	3.4
		コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	むえんバター　なまクリーム	たまねぎ　コーン　パセリ	ポタージュ　しお　こしょう	
9	月	おやま　わしょくのひ					
		おやまわぎゅうどん(ごはん)		こめ			662
		(ぐ)	ぎゅうにく	サラダあぶら　しらたき　さとう	にんじん　たまねぎ　しいたけ いんげん	しょうゆ　さけ	25.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.8
		おひたし	かつおぶし		ほうれんそう　もやし	しょうゆ　みりん	1.9
		みそしる	だしにぼし　あぶらあげ　みそ		にんじん　キャベツ		
10	火	むぎごはん		こめ　むぎ			686
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.9
		マーボーどうふ	ぶたひきにく　あかみそ　とうふ	サラダあぶら　さとう　でんぷん	しょうが　にんにく　ねぎ　たまねぎ にんじん　エリンギ　グリンピース	トウバンジャン　しょうゆ	20.7
		しゅうまい	ぶたにく	パンこ　でんぷん　さとう こむぎこ　みずあめ	たまねぎ　しょうが	しお	2.0
		バンサンスー		はるさめ　さとう　ごまあぶら	にんじん　キャベツ　もやし	す　しょうゆ	
11	水	ごはん		こめ			647
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.0
		てづくりじゃこふりかけ	じゃこ　こんぶ　かつおぶし	さとう　ごま	みりん　しょうゆ		18.6
		ぶたにくとだいずのさっぱりに	だしかつおぶし　ぶたにく　だいず	ごまあぶら　さとう	ごぼう　にんじん　だいこん	さけ　しょうゆ　ねりうめ　す	1.9
		こまつなのみそしる	だしかつおぶし　とうふ あぶらあげ　みそ		こまつな　ねぎ		
12	木	ごはん		こめ			646
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.0
		いかのチリソース	いか	でんぷん　サラダあぶら ごまあぶら　さとう	にんにく　しょうが　ねぎ アスパラガス	しお　こしょう　さけ　ケチャップ ちゅうかあじ　トウバンジャン　しょうゆ	15.5
		たまごいりごもくスープ	たまご　とりにく　わかめ	でんぷん　はるさめ	たけのこ　にんじん　たまねぎ	ちゅうかあじ　しょうゆ　しお こしょう	2.4
		さくらんぼゼリー		さとう	さくらんぼ		
13	金	ツナトースト	ツナ	しょくパン　オリーブオイル	たまねぎ	マヨネーズ　こしょう　しお	611
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.1
		ポテトのチーズに	ウィンナー　チーズ	バター　じゃがいも		コンソメ	27.6
		ジュリエンヌスープ	ベーコン		たまねぎ　にんじん　キャベツ セロリ	コンソメ　しょうゆ　しお こしょう	3.1
16	月	けんみんのひ　こんだて					
		ごもくごはん	とりにく　あぶらあげ	こめ　さとう	にんじん　しいたけ　かんぴょう えだまめ	さけ　しょうゆ	655
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.8
		たまごやき	たまご　かつおだし	さとう　でんぷん　なたねあぶら		す　しょうゆ　しお	19.3
		そくせきづけ			キャベツ　きゅうり	しお	2.3
		さわにわん	ぶたにく　だしかつおぶし	サラダあぶら	たまねぎ　にんじん　もやし たけのこ　みつば	しょうゆ	
		けんみんのひゼリー	とうにゅう	さとう　みずあめ	いちご		

令和7年6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 ちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) ししつ(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	火	ゆうきまいごはん		こめ			688
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.4
		おとんとごぼうのかりんあげ	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	21.3
		かんぴょうのごまずあえ		さとう　すりごま　ごま	かんぴょう　にんじん　きゅうり	しょうゆ　す	2.0
		とうふとわかめのみそしる	だしにぼし　とうふ　わかめ　みそ		ねぎ		
18	水	ゆうきまいごはん		こめ			659
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.0
		おやましさんなっとう	なっとう			たれ　からし	17.5
		じゃがいものそぼろに	とりひきにく	サラダあぶら　じゃがいも しらたき　さとう	たまねぎ　にんじん　さやえんどう	しょうゆ	2.1
		ゆばのすましじる	だしかつおぶし　ゆば	でんぷん	にんじん　こまつな	さけ　しょうゆ　しお	
19	木	ゆうきまいごはん		こめ			665
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.9
		モロのケチャップソース	モロ	でんぷん　サラダあぶら　さとう	しょうが	しょうゆ　ケチャップ　ソース	18.1
		こんぶづけ	こんぶ	ごま	キャベツ　きゅうり	しお	2.2
		はとむぎいりかみなりじる	とりにく　とうふ　たまご だしかつおぶし	はとむぎ　サラダあぶら　でんぷん	たまねぎ　にんじん　ねぎ	さけ　しょうゆ　しお	
20	金	キャラメルあげこめパン		こめパン　サラダあぶら		キャラメルパウダー	629
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.9
		ポークビーンズ	ぶたにく　だいず	サラダあぶら　じゃがいも　さとう	にんじん　たまねぎ　トマト	ケチャップ　スープストック しお　トマトピューレ	25.9
		コールスローサラダ		さとう	キャベツ　にんじん きゅうり　コーン	マヨネーズ　す　こしょう　しお	2.1
23	月	ごはん		こめ			656
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.6
		チャプチェ	ぶたにく	サラダあぶら　はるさめ　さとう ごまあぶら　でんぷん	にんにく　たまねぎ　にんじん　にら	さけ　みりん　しょうゆ　こしょう ちゅうかあじ	20.5
		チョレギサラダ	もみのり		ほうれんそう　もやし　きゅうり	チョレギサラダドレッシング	2.3
		わかめスープ	とうふ　わかめ	ごま	にんじん　えのき　ねぎ	ちゅうかあじ　しょうゆ　しお	
24	火	ごはん		こめ			669
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.5
		さばのスタミナやき	さば	ごまあぶら　さとう	にんにく　しょうが	しょうゆ　しちみとうがらし	20.7
		ごまあえ		さとう　すりごま	こまつな　もやし　にんじん	しょうゆ　みりん	2.1
		とんじる	ぶたにく　みそ　とうふ	サラダあぶら　じゃがいも	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ		
25	水	チャーハン	ハム　ぶたにく	こめ　サラダあぶら	ねぎ　にんじん	ちゅうかあじ　しお　しょうゆ こしょう	607
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.5
		はるまき	ぶたにく	こむぎこ　はるさめ　でんぷん さとう　こめこ　サラダあぶら	にんじん　たまねぎ　キャベツ しょうが　ほししいたけ	しお　しょうゆ	19.9
		もやしのナムル		ごまあぶら　さとう	きゅうり　にんじん　もやし	しょうゆ　す	3.1
		くきわかめたまごスープ	なると　くきわかめ　たまご	でんぷん　ごま	ねぎ	ちゅうかあじ　しょうゆ　しお こしょう	
26	木	ごはん		こめ			633
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.1
		いわしうめに	いわし	さとう　でんぷん	しそ　うめ	しょうゆ　みりん　しお	19.0
		のりあえ	もみのり		こまつな　もやし	しょうゆ　みりん	1.9
		ゆうきやさいのみそしる	だしにぼし　あぶらあげ　みそ とうふ	じゃがいも	にんじん　たまねぎ		
27	金	いちごこめパン		こめパン	いちご		625
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.2
		ひやしちゅうか		ちゃんぽんめん　ごまあぶら	もやし　にんじん　きゅうり　コーン	ひやしちゅうかスープ	18.8
		あげぎょうざ	とりにく　ぶたにく　だいず	さとう　こむぎこ　でんぷん サラダあぶら	キャベツ　にら　たまねぎ　しょうが	しょうゆ　しお	3.4
		フルーツポンチ		さとう	みかん　パイナップル　レモン		
30	月	ごはん		こめ			665
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.8
		とりにくのコーンフレークやき	とりにく　こなチーズ	パンこ　コーンフレーク		しお　こしょう　マヨネーズ	17.2
		ゆでやさいサラダ			ブロッコリー　カリフラワー	イタリアンドレッシング	1.8
		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	スープストック　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。
☆食材の変動等により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。
☆学校給食のパンは、脱脂粉乳を使用しています。　　☆マヨネーズ、ハム、ベーコンは、卵・乳不使用です。
☆給食では、そば、生卵、生魚、生魚卵、生山芋、生肉、ピーナッツ、くるみ、カシューナッツ、キウイ、あわび、マカダミアナッツは提供しません。