

# 令和3年6月 給食こんだて表 龍ヶ岳小学校

ひ	よう	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちょうしをとのえる	
1	か	ハムステーキバーガー		オニオンスープ フルーツポンチ	コッパン 油 じゃがいも 砂糖 白玉もち	ハム 卵 牛乳 ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん 黄桃 キャベツ コーン みかん バイン パナナ	633 23.3
2	すい	ハヤシライス		甘夏サラダ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 オリーブオイル	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが レタス 甘夏みかん キャベツ きゅうり	677 19.7
3	もく	食パン		冷やしうどん かぼちゃフライ ミニトマト	食パン うどん 麺 砂糖 ごま 油 ねりごま	牛乳 ハム 卵 わかめ かまぼこ	きゅうり キャベツ もやし にんじん かぼちゃ フライ トマト	606 22.5
<b>かみかみCaメニュー</b>								
4	きん	麦ごはん		さばバーグ 即席漬け 根菜汁	米 麦 パン粉 じゃがいも こんにゃく	牛乳 さば しほり豆腐 卵 豆腐 さつま揚げ こんにゃく	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん れんこん	660 27.2
7	げつ	枝豆こんにゃくごはん		いかネギ焼 ゆずあえキャベツ 大豆入りうどん汁	米 油 砂糖 うどん 麺	枝豆 牛乳 はも いわしいか 大豆 あげ かまぼこ こんにゃく	ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ゆず果汁 しいたけ	669 29.9
8	か	じゃこパン		空豆クリームシチュー れんこんサラダ	食パン じゃがいも マカロニ 小麦粉 マーガリン ごま	ちりめん チーズ 牛乳 鶏肉 ベーコン ハム	コーン たまねぎ にんじん そらまめ れんこん きゅうり キャベツ レモン	659 28.4
9	すい	白ごはん		ししゃも青のりフライ アーモンドサラダ 豚汁	米 油 アーモンド いりごま 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく	牛乳 子持ししゃも 豚肉 ちりめん みそ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	640 25.2
10	もく	ココアパン		冷し中華 蒸ししゅうまい とうもろこし	ココアパン 砂糖 ごま油 とうもろこし ちゃんぽんめん	牛乳 ハム 卵 シューマイ	キャベツ きゅうり にんじん もやし	702 28.6
11	きん	白ごはん		ひじきコロッケ レタス わかめ汁	米 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油	牛乳 豚肉 ひじき 卵 わかめ 豆腐 ちくわ かつおぶし	たまねぎ にんじん えだまめ レタス ねぎ	699 22.1
<b>中体連応援食週間</b>								
14	げつ	カツカレーライス		野菜サラダ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 オリーブ油	鶏肉 ロースカツ 牛乳	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ トマト きゅうり	703 23.2
15	か	ガーリックトースト		ブイヤベース フルーツヨーグルト	食パン マーガリン じゃがいも 砂糖 バター オリーブ油 グラニュー糖	牛乳 むきえび 白身魚 いか足 あさり ヨーグルト	にんにく パセリ たまねぎ 黄桃 しめじ にんじん トマト みかん バイン パナナ	590 23.2
16	すい	雑穀キムチごはん		ひじきポテトサラダ 春雨と豆のスープ	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも 油 緑豆春雨	豚肉 牛乳 ひじき ツナ 鶏肉 かまぼこ ミックスビーンズ	キムチ しょうが コーン ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ きくらげ	675 23.5
17	もく	米粉パン		ちりめんパスタ 手作り鶏ハムサラダ	米粉パン マーガリン 油 バター オリーブ油 砂糖	牛乳 ベーコン ちりめん 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん えのきたけ にんにく とうがらし レタス きゅうり キャベツ	582 24.1
18	きん	たこめし		あじみりん干し でこぼん酢あえ かぼちゃのみそ汁	米 砂糖 ごま オリーブ油	たこ あげ 牛乳 あじ ちくわ 豆腐 みそ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ いんげん キャベツ きゅうり デコボコソース かぼちゃ えのきたけ	603 22.6
<b>毎日地場産物週間</b>								
21	げつ	麦ごはん		まだいのバター焼き もやしのアーモンドあえ 豆腐のみそ汁	米 麦 バター アーモンド 砂糖 ごま油	牛乳 白身魚 豆腐 わかめ あげ みそ	もやし キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ だいこん	614 31.5
22	か	わかめパン		ソースビーフン ちりめんナッツサラダ	ホームケーキミックス ビーフン アーモンド マーガリン 油 ピーナッツ	わかめ 牛乳 豚肉 むきえび いか足 ちくわ ちりめん	たまねぎ にんじん もやし いら キャベツ きくらげ レタス きゅうり ホールコーン	586 22.4
23	すい	麦ごはん		梅肉ポーク生姜焼き すまし汁	米 麦 油	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ	にんにく キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん ねぎ	608 25.1
24	もく	アーモンドクリームパン		かぼちゃスープ マカロニサラダ	丸パン バター 砂糖 アーモンド 油 スパゲティ	卵 牛乳 クリーム ベーコン 鶏肉 ツナ ハム	かぼちゃペースト かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ ミルポア キャベツ きゅうり	702 27.1
25	きん	麦ごはん		はもフライ たこ酢の物 あおさ汁	米 麦 小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま 砂糖	牛乳 はも 卵 たこ わかめ あおさ 豆腐 かまぼこ	きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	669 30.4
28	げつ	白ごはん		ハンバーグ和風ソース コールスロー コーンスープ	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	牛乳 スクールハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン クリーム コーン パセリ	686 23.9
29	か	米粉かぼちゃパン		ペンネミートソース ブロッコリーサラダ	米粉かぼちゃパン 砂糖 油	牛乳 牛肉 豚肉 チーズパウダ ハム	たまねぎ にんじん グリンピー にんにく ブロッコリー きゅうり	683 28.1
30	すい	中華丼		パンサンデー	米 麦 でんぷん ごま油 油 砂糖 はるさめ	豚肉 むきえび いか足 かまぼ 牛乳 ハム 卵	たまねぎ にんじん 白菜 ねぎ しいたけ きゅうり もやし	646 25.3

## 6月は食育月間です!

3種のテーマ別給食を実施します! ①歯の健康作り週間にちなんだ  
かみかみカルシウムメニュー②中体連応援食(スポーツに必要な栄養  
がたっぷり!)③地場産物



## ☆今月の手作り☆

- 4(金) さばバーグ
- 8(火) じゃこパン
- 11(金) ひじきコロッケ
- 17(木) とりハム
- 22(火) わかめパン
- 24(木) アーモンドクリーム
- 28(月) ハンバーグソース

