

# 6月のきゅうしょくこんだてよていひょう



矢板市立矢板中央学校給食  
共同調理場 (矢板小学校内)

日付	こんだてめい		おもなざいりょう (※使用量が少ない食品や一部の調味料については記載しておりませんのでご注意ください)						栄養価	
	※牛乳は毎日出ます。		【赤】体をつくるもとになる		【緑】体のちょうしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		たんぱく質(g)	脂質(g)
			たんぱく質 1群 肉・魚・卵・大豆	無機質 2群 小魚・乳製品・海そう	ビタミン 3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・くだもの	炭水化物 5群 米・パン・いも・さとう	脂質 6群 油・バター・ごま		
1 水	ごはん							こめ		662
	やきぎョーザ	ぶたにく とりにく			にら	キャベツ たまねぎ しょうが		こむぎこ		24.6
	ホイコーロー	ぶたにく みそ			ピーマン にんじん	キャベツ しょうが にんにく		でんぷん	あぶら	20.4
	ちゅうかふうはるさめスープ	ベーコン			にんじん	きくらげ もやし ねぎ		はるさめ	ごまあぶら	2.1
2 木	ごはん							こめ		630
	とりごぼうごはんのぐ	とりにく あぶらあげ			にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく		さとう	あぶら	26.0
	あつやきたまご	たまご						さとう		18.4
	とうふとこまつなのみそしる	とうふ みそ	わかめ		こまつな にんじん	ねぎ				2.2
3 金	ココアあげパン							パン さとう	あぶら	683
	ハムステーキ	ハム								26.8
	アスパラサラダ				ブロッコリー アスパラガス	キャベツ コーン				31.7
	やさいのクリームスープ	ベーコン	きゅうにゅう なまクリーム		にんじん ほろれんそう	たまねぎ マッシュルーム			バター	3.2
6 月	むぎごはん							こめ むぎ		662
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおりの					こむぎこ	あぶら ごま	23.1
	ごもくきんぴら	ぶたにく			にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく		さとう	ごまあぶら	19.6
	えのきのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ			にんじん こまつな	えのきだけ				2.2
7 火	ピザパースト							パン		650
	パリパリサラダ				ソーセージ	チーズ		たまねぎ マッシュルーム		23.1
	豆のポターージュ				ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり		ちゅうかめん	ドレッシング	25.4
	レモンゼリー				しろいんげんまめ	きゅうにゅう なまクリーム		コーン たまねぎ	バター	2.8
8 水	むぎごはん							こめ むぎ		612
	なっとう	なっとう								24.2
	じゃことチーズのサラダ	ちくわ	ちりめんじゃこ チーズ			キャベツ もやし			ドレッシング	17.2
	さわにわん	ぶたにく			にんじん みつば	たけのこ しいたけ だいこん ごぼう			あぶら	1.6
9 木	むぎごはん							むぎ こめ		620
	チンジャオロース	ぶたにく			ピーマン	たけのこ しいたけ にんにく しょうが		さとう	あぶら	23.2
	かんぴょうのちゅうかスープ	とうふ ほたて			にんじん	ねぎ しいたけ かんぴょう チンゲンサイ		でんぷん		14.2
	フルーツとうにゅうプリン	とうにゅう				みかん もも		さとう		1.8
10 金	コッパン							パン		622
	トマトオムレツ	たまご とりにく			トマト	たまねぎ				25.1
	かむかむかいそうサラダ		わかめ		にんじん	きりぼしだいこん キャベツ えだまめ きゅうり			ドレッシング	24.6
	シヤンハイやきそば	ぶたにく いか			にんじん	キャベツ チンゲンサイ しめじ		やしそばめん さとう	ごまあぶら	3.0
13 月	ごはん							こめ		677
	とちぎめしのぐ	ぶたにく だいず			にら にんじん	かんぴょう しいたけ こんにゃく ごぼう		さとう	ごまあぶら	29.7
	モロのからあげ	モロ				しょうが		でんぷん	あぶら	21.0
	かきたまじる	たまご みそ			にんじん ほろれんそう	たまねぎ ねぎ		でんぷん		2.6
14 火	とちぎけんさんこむぎのコッパン							パン		648
	ミートソースグラタン	ぶたにく とりにく しろいんげんまめ	きゅうにゅう チーズ		トマト ほろれんそう にんじん	たまねぎ にんにく		マカロニ	あぶら	24.5
	かんぴょうサラダ				ほうれんそう にんじん	かんぴょう もやし コーン			ドレッシング	20.8
	フルーツカクテルゼリー					みかん もも パイナップル いちご		さとう		2.5
15 水	ごはん							こめ		680
	キーマカレー	ぶたにく			トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ スズキニ にんにく しょうが		じゃがいも	あぶら	20.6
	ほうれんそうのサラダ				ほうれんそう	もやし コーン		さとう	ごまあぶら	18.1
	けんみんのひデザート	とうにゅう				いちご		さとう		2.2
16 木	ごはん							こめ		610
	ぶたどんのぐ	ぶたにく			にんじん	たまねぎ しいたけ しらたき ごぼう ねぎ		さとう	あぶら	23.6
	ツナののりすあえ	ツナ	のり		ほうれんそう	もやし		さとう	ごまあぶら	17.6
	なめこのみそしる	とうふ みそ				なめこ ねぎ				2.2
17 金	こめこパン							こめこパン		625
	とちおとめジャム					いちご		さとう		25.8
	きつねうどん	あぶらあげ ぶたにく			ほうれんそう にんじん	ねぎ しいたけ		うどん さとう	あぶら	24.0
	ハムとにらのあえもの	ハム			にら	もやし		さとう	ごまあぶら	2.7
	ヨーグルト		ヨーグルト							
20 月	ごはん							こめ		638
	わふうビビンバのぐ	ぶたにく たまご あぶらあげ				ごぼう しいたけ こんにゃく しょうが にんにく		さとう	ごまあぶら ごま	26.4
	うめかつおあえ	かつおぶし			こまつな にんじん	もやし きゅうり うめ				20.5
	なすのみそしる	みそ			スナップえんどう	なす たまねぎ				2.1
21 火	はちみつパン							はちみつパン		592
	ミニはるまき	ぶたにく				たけのこ しいたけ きくらげ		こむぎこ さとう	あぶら	25.9
	やさいのちゅうかあえ				にんじん	キャベツ コーン えだまめ きくらげ			ドレッシング	22.1
	チャンボンめん	ぶたにく いか			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ ねぎ		ちゅうかめん	あぶら	3.3
22 水	ごはん							こめ		633
	いわしのおかか	いわし かつおぶし						さとう		26.6
	にんじんしりしり	ツナ たまご			にんじん			さとう		18.5
	まきがりがり	ぶたにく とりにく みそ			にんじん みつば	ねぎ しいたけ		じゃがいも	あぶら	1.7
23 木	ごはん							こめ		647
	ルーローハン	ぶたにく				ねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが		さとう	あぶら	27.5
	ねぎまんじゅう	ぶたにく			にら	ねぎ キャベツ にんにく しょうが		こむぎこ		19.0
	ちゅうかふうにくだんごスープ	とりにく			こまつな にんじん	きくらげ ねぎ				2.1
24 金	コッパン							パン		639
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく				たまねぎ				27.8
	カボナータ				ピーマン トマト	たまねぎ なす スズキニ にんにく			あぶら	24.3
	クラムチャウダー	ベーコン あさり	きゅうにゅう		にんじん	たまねぎ マッシュルーム		じゃがいも	あぶら	2.9
27 月	ごはん							こめ		661
	とりにくのごまみそやき	とりにく みそ						さとう	ごま	28.3
	はるさめとハムのサラダ	ハム				もやし きゅうり		はるさめ	ドレッシング	18.5
	ビルマじる	ぶたにく			トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ なす		じゃがいも	あぶら	2.5
28 火	こくとうパン							こくとうパン		586
	スペインふうオムレツ	ベーコン たまご	チーズ					じゃがいも		23.0
	やさいのマリネサラダ					きゅうり キャベツ だいこん			ドレッシング	21.1
	ナポリタンスパゲティ	ハム			ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム		スパゲティ	あぶら	2.6
29 水	ごはん							こめ		649
	さばのトマトカレーやき	さば			トマト			さとう		22.9
	ひじきのいために	だいず あぶらあげ さつまあげ	ひじき		にんじん	グリーンピース こんにゃく		さとう	あぶら	21.0
	じゃがいものみそしる	みそ			ほうれんそう トマト	たまねぎ		じゃがいも		2.0
30 木	ごはん							こめ		694
	ハッシュドポーク	ぶたにく			にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく		じゃがいも	あぶら	21.3
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ			ブロッコリー	コーン たまねぎ		さとう	ごまあぶら	20.1
	パイナップル					パイナップル				2.0

※ 献立は、仕入れや天候等の都合により変更となることがあります。  
 【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g  
 今月の平均 エネルギー：641kcal たんぱく質：25.0g 脂質：20.8g 食塩相当量：2.4g  
 ※ 記載している栄養価は、小学校中学年（3・4年生）の量で計算しています。実際の摂取量には個人差があります。