

# 6がつのこんだてひょう

給食のめあて： 衛生に注意して食べよう。

喜多方市立駒形小学校

日	曜日	こんだてめい			牛乳	あか からだを つくる 	みどり からだのちようしを ととのえる 	き ねつやかに なる 	エネルギー 脂質 塩分
		主食	おかず						
6/1	月	青じそ ごはん	五目厚焼き卵 ごまあえ ちくぜん煮	○	牛乳 五目厚焼き卵 とり肉	にんじん キャベツ ほうれん草 しょうが こんにやく たけのこ しいたけ さやえんどう ごぼう	米 ごま 三温糖 さといも 米ぬか油 中ざら糖	636 20.0 2.9	
6/2	火	きつねもち うどん	アスパラ入りツナサラダ ミニトマト	○	牛乳 とり肉 なんと まぐろ缶	しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ アスパラガス キャベツ ミニトマト	めん 三温糖 きつねも ち マヨネーズ	648 18.9 2.9	
6/3	水	たこめし	サワラのごまみそ焼き キャベツの和え物 けんちん汁	○	牛乳 たこ のり さわら とうふ	しょうが にんじん キャベツ ほうれん草 大根 しいたけ ごぼう こんにやく ねぎ	米 ごま 三温糖 さといも ごま油	607 16.2 2.4	
6/4	木	パン	ドライカレー ジュリエンスープ グリーンポテト	○	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ ベーコン のり	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ グリーンピース 小松菜	パン 米ぬか油 小麦粉 じゃがいも	594 19.0 3.1	
6/5	金	ごはん	ごぼうのカミカミホイコーロー きゅうりのピリ辛あえ 具だくさんみそ汁	○	牛乳 ぶた肉 ちくわ 油揚げ とり肉	しょうが にんにく ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり こんにやく きくらげ 玉ねぎ にんじん 小松菜	米 ごま油 三温糖 ごま じゃがいも	680 24.8 2.3	
6/8	月	ごはん	新じゃがいものそぼろ煮 大豆と小魚のあめ煮 ごましょうゆ漬	○	牛乳 とり肉 大豆 ちりめんじゃこ	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん しいたけ 大根 きゅうり	米 米ぬか油 米油 三温糖 きび砂糖 じゃがいも ごま油	640 18.6 2.2	
6/9	火	大豆入り ミート ソース めん	小松菜サラダ いちごゼリー	○	牛乳 ぶた肉 大豆 まぐろ缶	玉ねぎ にんじん にんにく グリーンピース 小松菜 キャベツ レモン汁	めん 米ぬか油 バター きび砂糖	714 23.3 2.0	
6/10	水	ごはん	かつおのかば焼き ほうれん草とキャベツのおかかあえ 沢煮碗	○	牛乳 かつお かつお節 ぶた肉	玉ねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう こんにやく たけのこ ねぎ しいたけ しょうが	米 かたくり粉 小麦粉 米油 米ぬか油 三温糖 ごま油	633 21.7 2.1	
6/11	木	黒糖パン	ジャーマンポテト チンゲンサイと春雨スープ ミニグリーンサラダ	○	牛乳 ベーコン ぶた肉 ハム	玉ねぎ とうもろこし ピーマン にんにく チンゲンサイ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり ブロッコリー パイナップル缶	パン 黒砂糖 じゃがいも 米油 バター 緑豆 春雨 米ぬか油 三温糖	637 24.5 2.9	
6/12	金	ごはん	さけのレモンマヨネーズ焼き アスパラ入り海草サラダ キャベツのみそ汁	○	牛乳 さけ わかめ 油揚げ かまぼこ	レモン汁 アスパラガス もやし キャベツ にんじん ねぎ	米 マヨネーズ ごま油 三温糖 じゃがいも	615 21.2 1.8	
6/15	月	ごはん	チンジャオロース エビシューマイ ワンタンスープ	○	牛乳 ぶた肉 たまご エビシューマイ とうふ	玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン たら とうもろこし缶 ほうれん草 もやし ネギ	米 米ぬか油 三温糖 かたくり粉	622 19.6 2.1	
6/16	火	ちゃんぽん めん	くきわかサラダ なしゼリー	○	牛乳 ぶた肉 かまぼこ いか たまご くきわかめ	しいたけ きくらげ メンマ にんじん キャベツ もやし ねぎ きゅうり	めん ごま油 かたくり粉 春雨 きび砂糖 ゼリー	631 17.0 3.0	
6/17	水	ピース ごはん	とりの唐揚げ アスパラ入りツナサラダ ニラ玉汁	○	牛乳 とり肉 まぐろ缶 とうふ たまご	グリーンピース 玉ねぎ たら アスパラガス キャベツ にんじ ん	米 かたくり粉 米ぬか 油 マヨネーズ	640 25.1 2.5	
6/18	木	バーガー パン	カジキカツ ポイル野菜 ひじきサラダ とりつくねスープ	○	牛乳 カジキカツ ひじき まぐろ缶 とり肉	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ れんこん しいたけ ねぎ ごぼう	パン 米ぬか油 ごま油 きび砂糖 かたくり粉	619 20.7 3.3	
6/19	金	ごはん	変わり納豆 五目きんぴら 姫竹みそ汁	○	牛乳 納豆 チーズ ぶた肉 油揚げ	のぎわな にんじん ごぼう こんにやく しいたけ 小松菜 玉ねぎ ほうれん草	米 米ぬか油 ごま 三温糖 じゃがいも	639 18.8 1.6	
6/22	月	ごはん	厚揚げとぶた肉のみそ炒め 切り干し大根のごまネーズあえ わかめスープ	○	牛乳 ぶた肉 生揚げ わかめ とうふ なんと	キャベツ にんじん たけのこ きくらげ 小松菜 しょうが にんにく 大根 もやし ねぎ しいたけ	米 米ぬか油 きび砂糖 三温糖 マヨネーズ ごま	652 24.2 2.9	
6/23	火	冷やし 中華	ポテトコロッケ ミニトマト	○	牛乳 ハム たまご	メンマ もやし きゅうり トマト	めん ごま ごま油 三温糖 米油 コロッケ	679 22.1 2.7	
6/24	水	ひじき ごはん	ギョウザ 三色おひたし かきたま汁	○	牛乳 ひじき とり肉 油揚げ かつお節 とうふ わかめ	ごぼう にんじん えだまめ 小松菜 もやし とうもろこし ねぎ	米 米ぬか油 三温糖 小麦粉 ごま ごま油 じゃがいも かたくり粉	591 19.7 3.2	
6/25	木	パン	ほうれん草オムレツ フレンチサラダ クラムチャウダー ももジャム	○	牛乳 オムレツ ハム ベーコン あさり	キャベツ きゅうり みかん缶 にんじん 玉ねぎ とうもろこし にんにく ほうれん草	パン 米ぬか油 三温糖 ももジャム じゃがいも	754 31.0 3.5	
6/26	金	地場産野菜 ポーク カレー	春雨サラダ メロン	○	牛乳 ぶた肉 ハム たまご	にんにく 玉ねぎ にんじん えだまめ アスパラガス もやし みかん缶 メロン	米 米ぬか油 じゃがいも さつまいも はるさめ ごま油 三温糖	709 23.0 2.5	
6/29	月	三色ごはん	キャベツとわかめの風味あえ つぼ漬け 根菜汁	○	牛乳 まぐろ缶 たまご わかめ かつお節 ぶた肉 生揚げ	しょうが グリーンピース キャベツ つぼ漬け 大根 ねぎ ほうれん草 ごぼう	米 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	649 22.1 2.4	
6/30	火	麻婆 ラーメン	ほうれん草のおひたし 大学芋	○	牛乳 わかめ かつお節 ぶた肉 とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじ ん もやし たら しいたけ	めん 三温糖 ごま ごま油 かたくり粉 さつまいも	703 20.9 2.9	

三重県の  
郷土料理

ザンマルちゃん  
献立

大好き  
喜多方の日



