

令和4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) しじつ(g) えんぶん(g)
			ちやくになる	ねつやちからになる	からだのちやしを ととのえる		
1	水	ごはん		はくまい			646kcal 30.4g 18.5g 2.5g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		もろなんばんづけ	モロ	こめこ、サラダあぶら、さとう	たまねぎ、ピーマン、にんじん	す、しょうゆ	
		ひややっこ	とうふ			しょうゆ	
		にらのみそしる	にほし、あぶらあげ、みそ		にんじん、もやし、にら		
2	木	小中一貫教育 小山中学校区 共通献立					657kcal 22.6g 18.8g 2.6g
		わかめごはん	わかめ	はくまい		しお	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		きびなごカリカリフライ	きびなご	こめこ、サラダあぶら	しょうが	しょうゆ	
		きりぼしだいこんハリハリづけ		さとう	きりぼしだいこん、みずな にんじん、きゅうり	しょうゆ、す、みりん	
こんさいごまじる	にほし、みそ	サラダあぶら、ごま、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ				
3	金	チキンタツタサンド	とりにく	こめこ、サラダあぶら、さとう	しょうが、にんにく	しょうゆ、さけ、みりん ノンエッグタルタルソース	749kcal 29.1g 28.5g 2.7g
		ポイルキャベツ			キャベツ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ジャーマンスープ	ベーコン	じゃがいも	セロリ、たまねぎ、にんじん パセリ	コンソメ、しお、こしょう	
		プリン	とうにゅう	さとう			
6	月	ドライカレー	ふたにく	はくまい	たまねぎ、にんじん、ブルー ン ピーマン	カレールー、ケチャップ	654kcal 22.0g 15.8g 2.2g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コンソメスープ	ベーコン		たまねぎ、にんじん、キャベツ セロリ、さやえんどう	コンソメ、しょうゆ、しお こしょう	
		アセロラゼリー		さとう	アセロラ、りんご		
7	火	おさかなどん	ツナ	サラダあぶら、さとう、ごま しらたき	たまねぎ、にんじん、しいたけ グリーンピース	しょうゆ	613kcal 22.9g 17.7g 1.8g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		そくせきづけ			キャベツ、きゅうり	しお	
		とんじる	ふたにく、とうふ、みそ	サラダあぶら、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ		
8	水	おやま わ食の日					597kcal 27.4g 18.1g 2.0g
		おやまわぎゅうずし	おやまわぎゅう、あぶらあげ えだまめ、のり	サラダあぶら、はくまい、さとう	ごぼう、にんじん、しいたけ かんぴょう	す、しょうゆ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		アジしおこうじづけ	アジ			しおこうじ	
		わふうサラダ			キャベツ、もやし、こまつな	わふうドレッシング	
はなふのすましじる	かつおぶし、はなふ		にんじん、えのき、にら	しょうゆ、しお			
9	木	むぎごはん		はくまい、むぎ			659kcal 26.2g 19.5g 1.9g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マーボーどうふ	ふたにく、とうふ、みそ	サラダあぶら、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、グリーンピース	しょうゆ、あかみそ	
		パンサンズー		はるさめ、さとう、ごまあぶら	にんじん、きゅうり、もやし	しょうゆ、す	
		にらまんじゅう	ふたにく	こむぎこ	こら、はくさい、	しょうゆ	
10	金	ココアあげパン		こめパン、サラダあぶら		ココア	671kcal 26.2g 29.0g 2.5g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ポテトチーズに	ベーコン、チーズ	バター、コーン、じゃがいも	たまねぎ、パセリ	しお、こしょう	
		はとむぎいりレタスとたまごのスープ	とりにく、たまご	はとむぎ、ごまあぶら	たまねぎ、レタス	コンソメ、しょうゆ	
13	月	ごはん		はくまい			648kcal 27.5g 17.9g 2.0g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばつけこみやき	サバ	さとう	にんにく、しょうが	しょうゆ	
		きりぼしだいこんにももの	あぶらあげ	さとう、サラダあぶら	にんじん、きりぼしだいこん しいたけ	しょうゆ	
		ぐだくさんみそしる	にほし、みそ、わかめ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな		
14	火	ハヤシライス	ふたにく、なまクリーム	はくまい、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん	ハヤシルー、ケチャップ、ソース	692kcal 21.2g 17.6g 2.0g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かいそうサラダ	かいそうミックス	コーン	キャベツ、きゅうり	わふうドレッシング	
		きょうほうゼリー		さとう	ぶどう		

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		
15	水	ごはん		はくまい			667kcal 27.1g 17.2g 2.4g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		トビウオフライ	とびうお、さとう	パンこ、サラダあぶら		ソース	
		かんぴょうごまずあえ		さとう、ごま	かんぴょう、にんじん、きゅうり	しょうゆ、す	
		ゆばたまじる	ゆば、たまご、かつおぶし		にんじん、にら	しょうゆ、しお	
		けんみんのひデザート	とうにゅう	さとう	いちご		
16	木	ごはん		はくまい			676kcal 24.5g 16.8g 2.5g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ハンバーグきのこソース	とりにく、ぶたにく、だいす	サラダあぶら、さとう	えのき、しめじ マッシュルーム	ケチャップ、ソース	
		こふきいも	あおのり	じゃがいも		しお、こしょう	
		おまめのスープ	ベーコン、ミックスビーンズ	サラダあぶら	たまねぎ、にんじん キャベツ	コンソメ、しお、こしょう	
17	金	ホットドッグ	ウインナー	コッペパン、サラダあぶら	キャベツ	ケチャップ、しお、こしょう	689kcal 26.6g 27.6g 2.8g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		よくばりスープ	ベーコン、えび、あさり ぎゅうにゅう	じゃがいも	にんじん、たまねぎ マッシュルーム	ホワイトルー、コンソメ しお、こしょう	
20	月	チキンライス	とりにく	はくまい、バター サラダあぶら	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース	ケチャップ、しお、こしょう	625kcal 22.4g 18.6g 2.8g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ゆでやさいサラダ		こんにゃく	キャベツ、にんじん ブロッコリー	わふうドレッシング	
		トマトとたまごのスープ	たまご、ベーコン	コーン	たまねぎ、トマト、パセリ	コンソメ、しょうゆ、しお こしょう	
		ひゅうがなつゼリー		さとう	ひゅうがなつ		
21	火	ポークカレー	ぶたにく	はくまい、むぎ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん	カレールー、ソース、ケチャップ	721kcal 21.4g 21.2g 2.1g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		くきわかめサラダ	くきわかめ	コーン	キャベツ、にんじん	わふうドレッシング	
		けんさんヨーグルト	ヨーグルト				
22	水	ひじきごはん	とりにく、ひじき、えだまめ	はくまい、さとう	にんじん、しいたけ	さけ、しょうゆ	859kcal 36.7g 26.1g 2.9g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あつやきたまご	たまご、だいす	さとう		しょうゆ	
		ばいにくあえ			キャベツ、きゅうり、もやし うめ	しょうゆ、しお	
		かぶとなまあげのみそしる	にほし、なまあげ、みそ		かぶ、かぶのは		
23	木	むぎごはん		むぎ、ごはん			711kcal 28.4g 19.7g 2.3g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		なっとう	なっとう			なっとうタレ	
		にくじゃが	ぶたにく	しらたき、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、さけ	
		キャベツのみそしる	あぶらあげ、にほし、みそ	にんじん、キャベツ			
24	金	こめパン		こめパン			628kcal 26.4g 18.0g 2.4g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ウインナーとしろいんげんのパスタ	ウインナー、チーズ	バター、パンネ	にんにく、たまねぎ、トマト マッシュルーム、いんげん	ケチャップ、しお、こしょう	
		やさいスープ	ベーコン	コーン	にんじん、じゃがいも、キャベツ	コンソメ、しお、こしょう	
27	月	ごはん		はくまい			623kcal 24.2g 19.5g 2.6g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		シイラコーリヤンやき	シイラ	さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが	しょうゆ	
		ブロッコリーごまふうみ		さとう、ごまあぶら	ブロッコリー、キャベツ にんじん	しょうゆ、す	
		ワントンスープ	ぶたにく	ワントン、サラダあぶら	しいたけ、にんじん、もやし ねぎ	ちゅうかあじ、しょうゆ しお、こしょう	
28	火	ごはん		はくまい			625kcal 25.4g 14.7g 2.2g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぶたにくとごぼうのかりんあげ	ぶたにく	サラダあぶら、さとう、ごま こめこ	ごぼう、にら	しょうゆ	
		のりあえ	のり		こまつな、もやし	しょうゆ、みりん	
		いなかじる	かつおぶし、とりにく	じゃがいも	にんじん、だいこん、ねぎ ほうれんそう	しょうゆ	
29	水	ごはん		はくまい			618kcal 29.4g 15.0g 1.8g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		スタミナやき	ぶたにく	サラダあぶら、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、にら	みりん、しょうゆ	
		いんげんごまあえ		さとう、ごま	いんげん、もやし、にんじん	しょうゆ、みりん	
		とうふとわかめのみそしる	にほし、とうふ、みそ、わかめ	ねぎ			
30	木	ごはん		はくまい			639kcal 30.0g 17.6g 2.4g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いかのチリソース	いか	さとう、ポテト	にんにく、しょうが、ねぎ アスパラ	さけ、しょうゆ カンジャオチャーレン	
		ちゅうかあえ		さとう、ごまあぶら	ほうれんそう、もやし にんじん	しょうゆ、す	
		はるさめスープ		はるさめ	にんじん、たまねぎ チンゲンサイ	ちゅうかあじ、しょうゆ しお、こしょう	