



# こんだて6月

笠間市立北川根小学校

<p>6月4日～10日は</p>  <p>歯と口の健康週間</p>		<p>良しかんで!!</p> 		<p>1日(水)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>こんぶあえ</p> <p>とうふとしんたまねぎのみそしる</p> <p>エネルギー(kcal) 641 食塩(g) 2.0</p>	<p>2日(木)</p> <p>こめパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かぼちゃのシチュー</p> <p>スパゲティとブロッコリーのサラダ</p> <p>607 2.1</p>	<p>3日(金)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ささみチーズフライ</p> <p>もやしのサラダ</p> <p>きつねじる</p> <p>616 2.0</p>
<p>6日(月)</p> <p>創立記念日</p>		<p>7日(火)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>アジフライ</p> <p>きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>ピリからみそしる</p> <p>614 2.2</p>	<p>8日(水)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>てづくりふりかけ</p> <p>しんじゃがいものにも</p> <p>チキンのごましょうゆあえ</p> <p>629 1.9</p>	<p>9日(木)</p> <p>こくとうコッペパン</p> <p>ぎゅうにゅう <small>深城もたべよう</small></p> <p>ポークビーンズ </p> <p>グリーンサラダ</p> <p>メロン</p> <p>629 1.6</p>	<p>10日(金)</p> <p>スパイシーそぼろどん (ごはん)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かんてんサラダ</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>601 2.0</p>	
<p>13日(月)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにくのわふうソースがけ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>602 2.0</p>		<p>14日(火)</p> <p>ごもくうどん (ソフトめん)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にたまご</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>629 2.3</p>	<p>15日(水)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばのしろしょうゆやき</p> <p>こんぶにいために</p> <p>かみなりじる</p> <p>653 2.1</p>	<p>16日(木)</p> <p>ミルクパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とうふナゲット</p> <p>ツナサラダ</p> <p>コンソメソース</p> <p>651 2.3</p>	<p>17日(金)</p> <p>チキンカレーライス (ごはん)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>れいとうりんご</p> <p>628 2.1</p>	
<p>20日(月)</p>  <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>いかのちゅうかねぎソースがけ</p> <p>チキンサラダ</p> <p>サンラータン</p> <p>617 2.3</p>		<p>21日(火)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>オニオンソースハンバーグ</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>パスタスープ</p> <p>624 1.8</p>	<p>22日(水)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さけのこうみソースがけ</p> <p>しょうがあえ</p> <p>こんにゃくのおかか</p> <p>630 2.0</p>	<p>23日(木)</p> <p>しょくパン</p> <p>メープルジャム</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ポテトとパンネのミートソースあえ</p> <p>セロリとむぎのスープ</p> <p>659 1.8</p>	<p>24日(金)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ピピンパ</p> <p>ナムル</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>614 2.2</p>	
<p>27日(月)</p> <p>ハヤシライス (ごはん)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こんにゃくサラダ</p> <p>いちごヨーグルト</p> <p>693 2.0</p>		<p>28日(火)</p> <p>にくうどん (ソフトめん)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ししゃもフリッター</p> <p>もやしのにねりごまあえ</p> <p>637 2.4</p>	<p>29日(水)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>エビシューマイ</p> <p>ぶたにくのオイスターソースいため</p> <p>はるさめスープ</p> <p>604 1.9</p>	<p>30日(木)</p> <p>きなこあげパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ミートボールのトマトに</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>674 2.3</p>		

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
今月の児童の平均値	632	25.0	20.0	2.0
児童(8~9歳)の平均値	650	21~33	14~22	2未満

2022年6月 学校給食材料表 北川根小学校

日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主に体の骨子を築く		主にエネルギーになる		その他 調味料	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		いわしのかば焼き	いわしの開き★			しょうが		油	しょうゆ・みりん・酒	
		こんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり		ごま油	しょうゆ	
		とうふと断たまねぎのみそ汁	とうふ・みそ		にんじん・こまつな	しめじ・たまねぎ			かつおだし	
2	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		かぼちゃのシチュー	いんげん豆・とり肉 ベーコン★	牛乳・チーズ	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ		油	コンソメ・食塩・こしょう	
3	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		ささみチーズフライ	ささみチーズフライ★					油	酢・食塩・しょうゆ・こしょう	
		もやしのサラダ			こまつな・にんじん	もやし		油	かつおだし・しょうゆ・みりん	
		きつね汁	油あげ		にんじん	だいこん・ねぎ・ごぼう		油	かつおだし・しょうゆ・みりん	
7	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		アジフライ	アジフライ★					油	ソース	
		切干大根のサラダ	まぐろ油づけ		にんじん・こまつな	キャベツ・切干大根		さとう	しょうゆ・酢	
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		手作りふりかけ	かつお節・ちりめんじゃこ				さとう	ごま	しょうゆ・みりん	
		新じゃがいもの煮物	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	しょうが・たまねぎ		油	酒・みりん・しょうゆ	
		チキンのごましょうゆあえ	とりさきみ水煮		こまつな・にんじん	キャベツ		油・ごま油	しょうゆ・酢	
9	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉	生クリーム チーズ	にんじん・グリーンピース・トマト	たまねぎ		油	ケチャップ・コンソメ・こしょう	
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり		油	食塩・酢・こしょう	
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		スパイシーそば	ぶた肉・大豆		にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ		さとう	ケチャップ・スープストック・ソース カレー粉・しょうゆ・ワイン	
		かんてんサラダ		かんてん	こまつな	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		油	酢・食塩・しょうゆ・こしょう	
		ちゅうかさスープ	とり肉・とうふ		にんじん	しめじ・もやし・たまねぎ			中華だし・コンソメ・食塩・こしょう	
13	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		とりの和風ソースがけ	とり肉			しょうが・にんにく・ねぎ		油・ごま油	酒・しょうゆ・みりん	
		カラフルサラダ			赤パプリカ・黄パプリカ・こまつな	キャベツ・きゅうり		油	ドレッシング	
14	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		ソフトめん		ソフトめん					油	中華だし・食塩・こしょう
		五目うどん汁	ぶた肉・生あげ		にんじん・こまつな	ねぎ・だいこん・しいたけ			油	みりん・しょうゆ・食塩・かつおだし
		煮たまご	たまご					さとう	しょうゆ・みりん・酒	
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		さばの白しょうゆ焼き	さばの白しょうゆづけ★							
		こんぶのいため煮	油あげ・ちくわ★	こんぶ	にんじん	ごぼう		油	しょうゆ・みりん	
		かみなり汁	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん・こまつな	だいこん・ねぎ		油	しょうゆ・かつおだし	
16	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		とうふナゲット	とうふナゲット★					油		
		ツナサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし		さとう	酢・しょうゆ・こしょう	
17	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		コンソメスープ	とり肉		にんじん・こまつな	たまねぎ		油	コンソメ・食塩・こしょう	
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
		チキンカレー	とり肉		にんじん・グリーンピース	しょうが・にんにく・たまねぎ・しめじ		油	カレー粉・カレールー・ソース・ケチャップ	
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		イタリアンサラダ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・キャベツ		油	ドレッシング	
		冷凍りんご				りんごコンポート★				
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
21	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		いかの中巻ねぎソースがけ	いかでんぶんつき★			にんにく・しょうが・ねぎ		油・ごま油	しょうゆ・みりん	
		チキンサラダ	とりさきみ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ		油	食塩・レモン汁・こしょう	
		サンラータン	とうふ・ぶた肉・卵		にんじん・こまつな	もやし・しょうが		油	中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう・酢	
22	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		オニオンソースハンバーグ	ハンバーグ★			たまねぎ・りんご		油	酢・しょうゆ	
		ひじきのサラダ	ひじき		にんじん	とうもろこし・キャベツ・きゅうり		油	しょうゆ・酢	
		パスタスープ	ベーコン★		にんじん・こまつな	たまねぎ		油	食塩・こしょう・コンソメ	
23	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		さげのころみソースがけ	さげでんぶんつき★			たまねぎ・えのきたけ・にんにく・しょうが		油・ごま油	しょうゆ・酒・みりん	
		しょうがあえ			こまつな・にんじん	もやし・キャベツ・しょうが			しょうゆ	
		こんにやくのおかか煮	ぶた肉・かつお節・ちくわ★		にんじん・さやいんげん	だいこん・ごぼう・しいたけ		油	みりん・しょうゆ	
24	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		食パン	食パン							
		メープルジャム	メープルジャム★							
27	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		ポテトとペパネのミートソースあえ	ぶた肉		にんじん・グリーンピース	たまねぎ・にんにく		油	こしょう・ソース・ケチャップ デミグラスソース	
		セロリとむぎのスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ・とうもろこし		油	ワイン・食塩・こしょう・コンソメ	
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
28	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		ピザパン	ぶた肉			切干大根・しょうが・にんにく		さとう	酒・しょうゆ・トウバンジャン	
		ナムル			こまつな・にんじん	もやし		さとう	ごま・ごま油	
		ワンタンスープ	とり肉・なると★		にんじん	はくさい・ねぎ・しょうが		油	中華だし・しょうゆ・こしょう	
29	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・グリーンピース	たまねぎ・にんにく		油	ワイン・デミグラスソース・ハヤシフレーク ケチャップ・こしょう	
		こんにやくサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ		ごま	ドレッシング	
		いちごヨーグルト	いちごヨーグルト★							
30	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		ソフトめん		ソフトめん						
		肉うどん汁	ぶた肉・生あげ		にんじん	ねぎ・だいこん・ごぼう		油	みりん・しょうゆ・食塩・かつおだし	
		ししゃもフリッター	ししゃもフリッター★							
28	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		もやしのねりごまあえ			にんじん・こまつな	もやし・キャベツ		さとう	ごま	
		エビシューマイ	エビシューマイ★							
		ぶた肉のオイスターソースいため	ぶた肉		にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ・もやし		油	酒・オイスターソース・しょうゆ	
30	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		はるさめスープ	とり肉・とうふ		にんじん・こまつな	たけのこ		油	中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう	
		きなこあげパン	きなこ							
		牛乳		牛乳						
30	木	ミートボールのトマト煮	ミートボール★	生クリーム	にんじん・パセリ・トマト	たまねぎ		油	ケチャップ・ソース・コンソメ・食塩・こしょう	
		だいこんサラダ			こまつな・にんじん	だいこん・とうもろこし		さとう	ごま油	

※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。★は加工食品です。