



# 給食こんだて予定表



両津学校給食センター

日	曜日	こんだて名					使われているおもな材料			kcal		塩分 g	給食なしの 学校・学級				
		飲み物	主食	主菜	副菜	汁物 デザート・その他	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	kcal							
										kg	g						
		おもな食べ物	おもなおかず	足りない栄養を 補うおかず	主食・主菜・副菜で 足りない栄養を補うもの	デザート・その他	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま 体の調子を整えるもの	上段 kcal	下段 kcal	小学校 g	中学校 g				
1	月	牛乳 わかめ ごはん	豆腐 いり豆腐	アーモンドあえ	白玉汁	原宿ドック	牛乳 ぶたにく とうふ たまご わかめ	こめ あぶら さとう アーモンド しらたもち はるびゅくトック	にんじん たまねぎ ししいたけ たけのこ さやいんげん こまつな もやし だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ	731	861	1.9	2.5				
2	火	牛乳 ごはん	豚肉の なんばん焼き	アーモンド おひたし	わかめの みそ汁		牛乳 ぶたにく わかめ みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう アーモンド じゃがいも	ながねぎ キャベツ ほうれんそう コーン だいこん	630	762	2.2	2.8				
3	水	牛乳 パン 米粉パン	干草粥焼き	ピーフナムル	米粉アスパラ シチュー		牛乳 ベーコン たまごクリーム たまご	こめパン パター じゃがいも こめ ピーマン あぶら	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス たけのこ キャベツ パン	651	831	2.7	3.6				
4	木	かみかみこんだて ... 6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。いかや大豆、根菜なども食材はよくかんで食べると、あごが丈夫になり、歯並びがきれいになります。また、牛乳・乳製品、海藻、大豆などに含まれる「カルシウム」は、丈夫な歯を作るための材料となり大切な栄養素です。毎日の食事にとりいれるようにしましょう。															
		牛乳	ごはん	いかの かりん揚げ	大豆のかみかみ サラダ	ミルク豚汁		牛乳 いか だいず みそ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも かかげ ねぎ	しょうが にんにく にんじん こまつな しいたけ ながねぎ	730	875	2.2	2.6			
5	金	牛乳	ごはん	あじハンバーグ	こんにゃくと野菜 のごま煮	山菜のみそ汁		牛乳 あぶらあげ ぶたにく みそ あじハンバーグ	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんにく ししいたけ たけのこ ながねぎ にんじん さやいんげん さんざい えのきたけ	630	778	2.1	2.7			
8	月	牛乳	ごはん	野菜コロッケ	ごまドレッシング グサラダ	かきたま汁		牛乳 とりにく たまご わかめ とうふ	こめ あぶら かたくりこ しいたけ コロッケ	キャベツ にんじん コーン しいたけ	655	782	1.8	2.5			
9	火	牛乳	ごはん	チンジャオ ロースー	塩昆布ナムル	中華スープ	チーズ	牛乳 ぶたにく ハム こんが チーズ とうふ わかめ	こめ あぶら かたくりこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン こまつな もやし パプリカ えのきたけ コーン ながねぎ	669	795	3.0	3.8			
10	水	牛乳	ごはん	さばの照り焼き	きりぼしだいこん 切干大根の煮物	たけのこの みそ汁		牛乳 さば あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たけのこ えのきたけ ながねぎ	675	804	2.6	3.0			
11	木	牛乳	ごはん	鶏肉の レモンソース	マセドアン サラダ	わかめスープ		牛乳 とりにく チーズ わかめ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ コーン しななく しめじ ながねぎ	646	770	1.9	2.6			
12	金	牛乳	ビーンズカレーライス (麦ごはん)		ひじきサラダ		ジューシー オレンジ	牛乳 ぶたにく だいず ひじき ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルフ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ ジューシーオレンジ	743	890	3.0	3.8			
15	月	牛乳	ごはん	野菜かきあげ	きりぼしだいこん 切干大根サラダ	貝だくさん みそ汁		牛乳 とうふ うらめめ あそ	こめ あぶら さとう こまつな じゃがいも	こまつな きりぼしだいこん にんじん しらたき だいこん しめじ ながねぎ	655	783	1.7	前浜小 前浜中			
16	火	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグの ケチャップソース	チーズポテト	コンソメスープ		牛乳 チーズ とうふハンバーグ ベーコン	こめ さとう じゃがいも マーガリン	たまねぎ カリフラワー しめじ たまねぎ にんじん パセリ	611	750	2.3	3.2			
17	水	牛乳 米粉パン	チーズオムレツ	ツナサラダ	ビーンズ ミネストローネ	チョコ クリーム		牛乳 だいず ツナ フィンナー マカロニ パター チーズオムレツ	こめパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ パター チョコクリーム	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン セロリ たまねぎ トマト	663	824	2.7	3.6			
18	木	牛乳	ごはん	ギョウザ	豚キムチいため	春雨スープ		牛乳 ぶたにく ギョウザ とうふ	こめ あぶら かたくりこ さとう こまつな はるさめ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ キムチ ピーマン えのきたけ こまつな しななく ながねぎ	654	796	2.2	2.9			
19	金	郷土料理こんだて ... 今月は「煮しめ」を紹介します。煮しめは、冠婚葬祭やお祭りの時に作ります。材料は、地域や季節によっても違います。															
		牛乳	ごはん	白身魚フライ	煮しめ	鶏ごぼう汁	ソース	牛乳 ほき こんぶ とうふ さつまあげ かまぼこ とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも	だいこん にんじん こまつな しいたけ にんにく えのきたけ ながねぎ	658	786	2.5	3.1			
22	月	牛乳	ごはん	キャベツ メンチカツ	干草あえ	玉ねぎのみそ汁		牛乳 メンチカツ あぶらあげ みそ	こめ あぶら はるさめ さとう じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん コーン たまねぎ しめじ	642	763	1.9	2.4			
23	火	牛乳	ごはん	肉じゃが	和風サラダ	すりみ汁		牛乳 ぶたにく あぶらあげ すりみ あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん もやし たら だいこん ながねぎ	630	760	2.3	3.0			
24	水	牛乳 黒糖 米粉パン	タンドリー チキン	野菜ビーフン 炒め	トマトスープ	サワー ゼリー		牛乳 とりにく ヨーグルト ぶたにく たまご	こめパン さとう ビーフン あぶら ゼリー	にんにく しょうが トマト にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ししいたけ ピーマン たら レタス こまつな	650	808	2.7	3.6			
25	木	牛乳	ごはん	鮭の コーンマヨ焼き	鉄火みそ	豆腐のすまし汁		牛乳 だいず さけ みそ とうふ わかめ	こめ あぶら カマキリ ほう さとう	コーン こまつな にんじん たけのこ ながねぎ	626	747	2.1	2.5			
26	金	牛乳	たまごでん 玉子丼 (麦ごはん)		塩いそあえ	うち豆のみそ汁		牛乳 たまご さつまあげ のり うらめめ みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう むぎ じゃがいも	しいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな えのきたけ ながねぎ	646	784	2.6	3.2			
29	月	牛乳	ごはん	ジャージャン 豆腐	中華サラダ	ワンタンスープ		牛乳 ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	こめ あぶら さとう はるさめ こまつな かたくりこ ワンタン	にんじん たけのこ ししいたけ ワンタン ビーンズ ながねぎ もやし きゅうり コーン たまねぎ しななく	620	751	2.2	2.9			
30	火	たべものがたいこんだて ... 今月のものがたりは「ぶんぶくちゃがま」です。「たぬき」にちなんで「たぬき汁」にしてみました。たぬきの肉の代わりに食感の似た「こんにゃく」を使いました。こんにゃくは体の中をきれいにし、排便を促す食物せんいが豊富に含まれています。															
		牛乳	ごはん	さばの竜田揚げ	ごまあえ	たぬき汁		牛乳 とりにく さつまあげ さば あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ あぶら こまつな	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	685	816	1.9	2.3			
給食回数22回(ごはん19回、米粉パン3回、その他0回)										※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を 変更することがあります。		平均値		659	795	2.3	2.9