



# 6月 こんだてよていひょう



令和5年度

大崎市岩出山学校給食センター<大崎市立岩出山小学校>

日	曜日	こんだてめい		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (力のもとになるもの)		栄養価	
		しゅしょく	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
1	木	ごはん	さばのみそに じゃがいものそぼろに たまねぎとキャベツのみそしる	さば 鶏肉 油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し わかめ	にんじん さやいんげん	★だいこん 干しいたけ たまねぎ ★キャベツ しょうが	★米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	米油	651 kcal 28.1 g 22.2 g 2.6 g	
2	金	ごはん	とりにくのあますソースがけ やさしいごまふうみサラダ ちゅうかスープ	鶏肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん ★チンゲンサイ	★きゅうり ★キャベツ たけのこ えのきだけ	★米 かたくり粉 三温糖	大豆油 ごま油 ドレッシング	608 kcal 27.1 g 21.6 g 1.5 g	
5	月	むぎごはん	かつおフライ <b>かみかみメニュー</b> ごぼうサラダ だいこんとえのきだけのみそしる	ハム 油揚げ ★みそ かつお	牛乳 煮干し	にんじん	ごぼう ★きゅうり とうもろこし ★だいこん ★ねぎ	★米 麦 三温糖	大豆油 マヨネーズ ごま	648 kcal 23.1 g 25.2 g 2.0 g	
6	火	ごはん	とりにくのみそやき きりぼしだいこんとキャベツのもの じゃがいもととうふのみそしる	鶏肉 ★みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん	切干しいたけ ★キャベツ 干しいたけ ★だいこん ★ねぎ	★米 三温糖 じゃがいも	米油	599 kcal 28.9 g 17.7 g 2.3 g	
7	水	キムチ ごはん	かぼちゃチーズフライ かみかみサラダ いかとまぼこのたまごスープ	豚肉 いか 卵 かまぼこ	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ブロッコリー ★チンゲンサイ	はくさい ★キャベツ ★きゅうり えのきだけ	★米 かたくり粉 じゃがいも	ごま油 大豆油 ドレッシング	636 kcal 24.7 g 20.6 g 2.6 g	
8	木	こめこパン	てりやきハンバーグ マカロニサラダ ポトフ みやぎけんさんいちごジャム	ハム ウィンナー 鶏肉	牛乳	にんじん ハセリ ブロッコリー	★きゅうり たまねぎ はくさい ★だいこん	米粉パン ジャム 三温糖 マカロニ かたくり粉 じゃがいも	マヨネーズ	722 kcal 29.2 g 32.0 g 2.3 g	
9	金	ごはん	いかメンチ ぶたにくとキャベツのいためもの こんさいじる	豚肉 ★みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	★キャベツ たまねぎ はくさい ★ぶなしめじ ★だいこん ★ねぎ	★米 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 米油	591 kcal 24.8 g 17.6 g 2.3 g	
12	月	ごはん	ぶたどんのぐ ほうれんそうとツナのあえもの わかめととうふのみそしる	豚肉 まぐろ水煮 ★油揚げ★豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し わかめ	スリムねぎ ★ほうれん草 にんじん	★たまねぎ もやし ★だいこん ★ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米油 ごま油	622 kcal 32.3 g 19.0 g 2.6 g	
13	火	ごはん	あげぎょうざ(2こ) やさしいちゅうかあえ マーボーどうふ	豚肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん ★にら	もやし ★きゅうり きくらげ たけのこ しょうが ★キャベツ 干しいたけ ★ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉	大豆油 ごま油	694 kcal 25.1 g 27.1 g 2.6 g	
14	水	ごはん	とりにくのてりやき キャベツのカレーいため なめこじる あじつけり	鶏肉 豚肉 ★豆腐★油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し のり	にんじん ピーマン	★キャベツ ★たまねぎ はくさい なめこ ★だいこん ★ねぎ	★米 じゃがいも	米油	567 kcal 31.1 g 16.9 g 1.9 g	
15	木	ごはん	おおさきだいのドライカレー こめめんサラダ かきたまじる	★大豆 豚肉 ハム なた 卵 ★豆腐	牛乳	ピーマン にんじん ★チンゲンサイ トマト	★たまねぎ ★きゅうり とうもろこし えのきだけ	★米 かたくり粉 米粉めん	大豆油 ドレッシング	669 kcal 29.7 g 21.6 g 2.2 g	
16	金	むぎごはん	かつおのあげに あぶらふとやさしいのたまごとし とりだんごじる	かつお 卵 ★みそ 鶏肉	牛乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ はくさい ぶなしめじ ごぼう ねぎ	★米 麦 かたくり粉 三温糖 あぶらふ	大豆油	628 kcal 30.8 g 18.9 g 2.4 g	
19	月	ごはん	あんかけたまごやき ひじきとむぎまめのものに とんじる	油揚げ さつまいも揚げる 豚肉 卵 豆腐 ★みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	枝豆 ごぼう はくさい ★ねぎ ★だいこん	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米油	651 kcal 23.7 g 16.7 g 2.7 g	
20	火	ごはん	ほっけのしおやき カレーふうにくじゃが キャベツのみそしる ヨーグルト	ほっけ 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し わかめ ヨーグルト	にんじん	グリーンピース たまねぎ ★キャベツ えのきだけ	★米 じゃがいも 三温糖	米油	623 kcal 33.4 g 16.0 g 2.4 g	
21	水	ごはん	てづくりメンチカツ もやしとわかめのあえもの あぶらふのみそしる	豚肉 ツナ 豆腐 ★みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	もやし きゅうり ★なす たまねぎ	★米 あぶらふ じゃがいも	大豆油 ごま油 ドレッシング	631 kcal 25.9 g 20.4 g 2.3 g	
22	木	せわり コッペパン	フランクフルト キャベツのサラダ 卵スープ ミルクココア	フランクフルト ハム 卵 豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー ★チンゲンサイ	★キャベツ ★ねぎ ★きゅうり えのきだけ	コッペパン 三温糖 かたくり粉 ミルク	ドレッシング	647 kcal 27.3 g 30.9 g 3.6 g	
23	金	むぎごはん	ハヤシライス だいこんうめふうみサラダ すいか	まぐろ水煮 かつお節 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	★だいこん ★きゅうり たまねぎ グリーンピース すいか	★米 麦 じゃがいも	米油 ドレッシング ハヤシシルフ なまクリーム	677 kcal 24.0 g 18.0 g 2.2 g	
26	月	ごはん	ぶたにくのスタミナやき ごっつおーべろサラダ すいとんじる	豚肉 ハム 油揚げ なると	牛乳 チーズ	にんじん	★きゅうり とうもろこし ★だいこん はくさい ごぼう ★ねぎ	★米 三温糖 米粉めん 小麦粉	ドレッシング	682 kcal 31.5 g 19.6 g 2.3 g	
27	火	ごはん	とりにくのレモンソースがけ ほうれんそうのミモザあえ とうふのみそしる	鶏肉 豆腐 ★みそ 卵	牛乳 煮干し	★ほうれん草 にんじん	レモン もやし えのきだけ ★だいこん ★ねぎ	★米 かたくり粉 三温糖	大豆油 ごま油	625 kcal 30.3 g 17.5 g 2.1 g	
28	水	あおな ごはん	ポテトのマヨネーズやき きりぼしだいこんのオイスターソースいため わかめスープ	ウィンナー 豚肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ★にら あおな	切干しいたけ だいずもやし えのきだけ とうもろこし しょうが たまねぎ	★米 じゃがいも 三温糖	マヨネーズ ごま油 なまクリーム	600 kcal 20.2 g 27.3 g 1.6 g	
29	木	むぎごはん	にくシューマイ(1こ) フルーツあんぱん ちゅうかはん	鶏肉 豚肉 いか えび つずら卵	牛乳	にんじん ★チンゲンサイ	みかん 黄桃 パイン 干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい しょうが	★米 麦 かたくり粉 杏仁ゼリー	ごま油	710 kcal 28.5 g 16.0 g 2.2 g	
30	金	ごはん	いわしのオレンジに じゃがいものごもくに にらたまじる メロン	鶏肉 卵 豆腐 なると	牛乳	にんじん さやいんげん ★にら	オレンジ 干しいたけ えのきだけ メロン	★米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	米油	600 kcal 27.2 g 17.3 g 2.2 g	



毎日牛乳がつかます。



魚の小骨に注意して食べましょう。

\*献立は材料の都合により変更する場合があります。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。

6月は**食育月間**です!