

令和4年6月 きゅうしょくよていこんだてひょう



茅ヶ崎市立松浪小学校

| 日 | こんだてめい | ざいりょうめい | | | えいようか | | | |
|-----------|--|--|--|--|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | あか | き | みどり | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
| | | おもにからだをつくるもの | おもにねつやちからのもとになるもの | おもにからだのちょうしをととのえるもの | | | | |
| 1 (水) | サンドパン ぎゅうにゅう チリコンカン パスタスープ | ぎゅうにゅう ふたにく だいたず レンズまめ チーズ ベーコン | パン じゃがいも マカロニ | にんにく トマト たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ホールコーン | 643 | 28 | 22 | 2.8 |
| 2 (木) | ごはん ぎゅうにゅう チンジャオローフ わかめスープ | ぎゅうにゅう ふたにく こうやどうふ ベーコン わかめ | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら | にんにく しょうが たけのこ ビーマン ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ | 607 | 25.7 | 20.7 | 2 |
| 3 (金) | ごはん ぎゅうにゅう かつおとだいたずのみそがらめ せんべいじる | ぎゅうにゅう かつお だいたず みそ とりにく あぶらあげ せんべい | こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま こんにやく せんべい ごまあぶら | しょうが にんじん だいいん キャベツ ほししいたけ あおな えのきたけ ながねぎ | 726 | 29.5 | 24.1 | 1.5 |
| 6 (月) | ロールパン ぎゅうにゅう コンシチュー かいそうサラダ | ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ひじき かいそうミックス | パン じゃがいも バター こむぎこ | たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン マッシュルーム キャベツ ホールコーン | 609 | 23.2 | 23 | 2.4 |
| 7 (火) | ふかがわめし ぎゅうにゅう さわらのでりやき いもちじる | あさり あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら ふたにく | こめ むぎ さとう でんぶん いもち あぶら | しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ あおな | 612 | 28.9 | 18.8 | 2.3 |
| 8 (水) | ことうあげパン ぎゅうにゅう ポトフ くだもの(れいとうみかん) | ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン | パン あぶら くらざとう グラニューとう じゃがいも | たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ホールコーン きやいんげん くだもの(みかん) | 603 | 22.5 | 23.4 | 2 |
| 9 (木) | ごはん ぎゅうにゅう やきにく とうがんとんじる | ぎゅうにゅう ふたにく みそ | こめ むぎ さとう ごま こんにやく じゃがいも | にんにく しょうが たまねぎ りんご ごぼう にんじん とうがんとん ながねぎ あおな | 635 | 27.2 | 22.6 | 1.7 |
| 10 (金) | タコライス ぎゅうにゅう ABCスープ | だいたず チーズ ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく | こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ABCマカロニ | にんにく ビーマン セロリー トマト キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン | 654 | 25.1 | 20.5 | 2.1 |
| 13 (月) | くらパン ぎゅうにゅう たまごグラタン トマトとやさいのスープ | ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ うずらたまご ベーコン | パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パンこ オリブオイル じゃがいも | マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマト ホールコーン パセリ | 629 | 27 | 25 | 2.7 |
| 14 (火) | ひじきごはん ぎゅうにゅう あじのたつあげ みそじる | ふたにく ひじき ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ みそ | こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも | ほししいたけ しょうが にんじん だいいん あおな ながねぎ | 613 | 29.8 | 20.6 | 2.1 |
| 15 (水) | こめロールパン ぎゅうにゅう わかめうどん だいたずとじゃこのあまから | ぎゅうにゅう とりにく わかめ うずらたまご あぶらあげ だいたず ちりめんじゃこ | パン うどん でんぶん あぶら さとう ごま | たまねぎ にんじん ほししいたけ あおな ながねぎ | 634 | 30.7 | 26 | 2.9 |

| 日 | こんだてめい | ざいりょうめい | | | えいようか | | | |
|-----------|--|---|---|--|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | あか | き | みどり | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
| | | おもにからだをつくるもの | おもにねつやちからのもとになるもの | おもにからだのちょうしをととのえるもの | | | | |
| 16 (木) | げんまいいりごはん ぎゅうにゅう ドライカレー えだまめサラダ | ぎゅうにゅう ふたにく レンズまめ レバー チーズ | こめ はつがげんまい じゃがいも | にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ ホールコーン | 646 | 23.8 | 22.1 | 1.1 |
| 17 (金) | きりぼしビビンバ ぎゅうにゅう ビーフンスープ | ふたにく ぎゅうにゅう ベーコン | こめ むぎ さとう ごま ビーフン ごまあぶら | きりぼしだいこん たけのこ にんにく あおな キムチ もやし たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ ながねぎ | 617 | 23 | 19.1 | 2 |
| 20 (月) | スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう チーズドック やさいスープ | ふたにく だいたず チーズ ぎゅうにゅう ベーコン | スパゲティ さとう チーズドック じゃがいも | にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん キャベツ ホールコーン パセリ | 613 | 24.3 | 26 | 2.8 |
| 21 (火) | わかめごはん ぎゅうにゅう こうやどうふとじゃがいものそぼろに みそじる | わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ふたにく だいたず こうやどうふ あぶらあげ みそ | こめ むぎ あぶら でんぶん さとう | しょうが たまねぎ グリーンピース にんじん だいこん ながねぎ あおな | 684 | 26.9 | 24.8 | 2.5 |
| 22 (水) | くらパン ぎゅうにゅう ふたにくのオレンジふうみやき ミネストローネ | ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン いんげんまめ | パン はちみつ オレンジマーマレード オリブオイル じゃがいも マカロニ | にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト パセリ | 644 | 27.9 | 25.7 | 2.7 |
| 23 (木) | ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなとだいたずのチリソース ちゅうかスープ | ぎゅうにゅう メルルーサ だいたず ふたにく わかめ | こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら | しょうが にんにく にんじん もやし ながねぎ メンマ | 607 | 25.2 | 19.3 | 1.6 |
| 24 (金) | ちがさきなつかりー ぎゅうにゅう ふくじんづか フルーツミックス | ふたにく チーズ ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ゼリー | しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト きやいんげん みかん ふくじんづけ もも パイ | 747 | 22.4 | 21.5 | 1.7 |
| 27 (月) | げんまいパン ぎゅうにゅう かぼちゃすいとん わかさぎのいそあげ | ぎゅうにゅう ふたにく わかさぎ あおのり | パン しらたまご こむぎこ でんぶん あぶら | ごぼう ほししいたけ にんじん だいこん かぼちゃ ながねぎ あおな しょうが | 599 | 26.5 | 24 | 2.1 |
| 28 (火) | ごはん ぎゅうにゅう マーボーなすトマト はるさめスープ | ぎゅうにゅう ふたにく だいたず みそ ベーコン | こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ | にんにく しょうが なす トマト きやいんげん たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ チンゲンサイ | 601 | 20.6 | 18.4 | 1.9 |
| 29 (水) | ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ムサカ カントリースープ えだまめ | ぎゅうにゅう ふたにく だいたず ヨーグルト なまクリーム チーズ ベーコン | パン オリブオイル マカロニ さとう じゃがいも | トマト なす たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ホールコーン パセリ えだまめ | 664 | 29.4 | 26.6 | 2.9 |
| 30 (木) | ごはん ぎゅうにゅう とうがんとうずらたまごのこみ ゆばけんちんじる | ぎゅうにゅう ふたにく うずらたまご あぶらあげ ゆば | こめ むぎ さんおんと ごまあぶら こんにやく じゃがいも | しょうが とうがんとん ながねぎ ごぼう にんじん だいこん あおな | 601 | 24.6 | 19.4 | 1.5 |

* 記載している栄養価は中学年(3・4年生)の値です。低学年は中学年のおおよそ 80%、
高学年はおおよそ120%の栄養価になります。
* 材料の都合により献立が変更になることがあります。

