

令和6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 ギョー (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				
3 (月)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ペンネのミートグラタン とうがんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート レンズまめ チーズ とりにく ベーコン	パン さとう マカロニ	マッシュルーム トマト たまねぎ にんじん とうがん セロリー ホールコーン パセリ	626	27.8	21	2.9
4 (火)	うめちりごはん のり ぎゅうにゅう ぶり とごぼうのあまから きりぼしだいこんのみそしる	うめちりめん のり ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう こま	しょうが ごぼう レモン たまねぎ にんじん ながねぎ きりぼしだいこん あおな	675	26.1	22.9	1.8
5 (水)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ぶたにくのバーベキューソテー レンズまめとやさしいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン レンズまめ	パン さとう オリーブオイル じゃがいも	にんにく ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマトみずに パセリ	615	28.9	22.4	2.6
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのあまみそいため ほたてスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいずミート とりにく ほたて	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	にんにく しょうが キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ セロリー チンゲンサイ ながねぎ	606	25.1	17.1	1.4
7 (金)	こうやどうふのそぼろごはん ぎゅうにゅう いわしのごまたつた かぼちゃのとんじる	こうやどうふ ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう こま でんぷん こむぎこ こんにゃく	ほししいたけ しょうが ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ながねぎ あおな	655	31.2	26	2
10 (月)	にこみうどん ぎゅうにゅう わかさぎのかりんあげ こめロールパン	とりにく あぶらあげ うずらたまご ぎゅうにゅう わかさぎ	うどん パン でんぷん あぶら くろさとう こま	しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ ごぼう ほししいたけ あおな	634	28.4	26.9	2.8
11 (火)	みどりんピラフ ぎゅうにゅう かじきのハニーマスタードやき チキンパスタスープ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう かじき とりにく レンズまめ	こめ むぎ あぶら はちみつ オリーブオイル ABCマカロニ	あおな レモン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ホールコーン	600	28.1	19	2.3
12 (水)	セルフサンド(サバ・キャベツ) ぎゅうにゅう マンハッタンふうクラムチャウダー	さば ぎゅうにゅう ベーコン あさり	パン こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ レモン にんにく たまねぎ にんじん セロリー パセリ ホールコーン トマトみずに	710	28.3	32.7	2.6
13 (木)	ぎっこくまいごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのかんこくふういため トックいりかいそうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン わかめ ひじき	こめ ぎっこくまい ごまあぶら ごま さんおんとう でんぷん トック	にんにく キャベツ もやし ピーマン たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ	614	23.5	19.6	2.1
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまみそだれ たぬきじる	ぎゅうにゅう さわら みそ さつまあげ とうふ あぶらあげ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら こんにゃく でんぷん	しょうが にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ あおな	609	28.9	18.9	1.9

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 ギョー (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				
17 (月)	くろパン ぎゅうにゅう トマトシチュー かいそうサラダ くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム 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 トマト マッシュルーム パセリ ホールコーン にんじん キャベツ れいとうみかん	656	24.1	22.8	2.3
18 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう あじのひもの(すあげ) にくじゃが	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん	665	29.6	22.1	2.6
19 (水)	コッパパン ぎゅうにゅう チリコンカン コンソメジュリエヌ くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ チーズ ベーコン	パン	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 メロン	630	28.9	22.1	2.9
20 (木)	クッパ ぎゅうにゅう のりしおポテトビーンズ	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう だいず あおのり	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん じゃがいも あぶら	にんにく しょうが だいこん にんじん ぜんまい もやし いら ながねぎ	628	25.1	21	1.4
21 (金)	ちがさきなつかりー ぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツしらたま	ぶたにく 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 しらたま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト なす さやいんげん ふくじんづけ もみ パイン みかん	766	22.9	20.8	1.5
24 (月)	みどりんツナスバゲティ ぎゅうにゅう とうにゅうコーンスープ ロールパン	ベーコン ツナ ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	スパゲティ オリーブオイル パン じゃがいも	にんにく あおな しめじ エリンギ たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ クリームコーン	659	26.2	21.9	2.9
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがなすマーボー ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ ベーコン	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぷん ビーフン ごまあぶら	にんにく しょうが なす きくらげ いら たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	660	22.6	20.2	2.2
26 (水)	コッパパン ぎゅうにゅう ドライカレー かぼちゃスープ えだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいずミート チーズ レンズまめ ベーコン	パン じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー かぼちゃ キャベツ えだまめ ホールコーン パセリ	644	31.4	24.2	2.8
27 (木)	ルーローハン ぎゅうにゅう とうがんのスープ	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう ベーコン	こめ むぎ あぶら ごまあぶら くろさとう はるさめ	たけのこ しょうが あおな たまねぎ にんじん きくらげ とうがん ながねぎ チンゲンサイ	669	27.4	24.4	1.8
28 (金)	ふかがわめし ぎゅうにゅう ぶたにくとこうやどうふのからあげ みそしる	あさり あぶらあげ ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく わかめ みそ	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ あぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん だいこん ながねぎ あおな	669	27	27.3	2.4

* 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。

