



# 6がつ こんだてよていひょう

栄養価	摂取基準	今月平均値
エネルギー kcal	646	647
たんぱく質 g	26.6	26.1
塩分 g	2.0	2.3

令和4年6月分 村上小学校

日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせく食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
1 水	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	あじのごまみそ焼き	あじ		ごま	596	28.5	2.2
	茎わかめの炒め物 かみなり汁	ぶたにく くきわかめ とうふ	ごぼう にんじん たけのこ にんじん だいこん ながねぎ	あぶら さとう ごまあぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく			
2 木	チキンソースカツ丼(麦ごはん)	とりにく	きゃべつ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう			
	牛乳	ぎゅうにゅう			631	24.3	2.3
	えのきのすまし汁	とうふ わかめ	えのきたけ にんじん ながねぎ				
3 金	大麦麺			おおむぎめん	717	30.9	2.7
	豚ごぼう汁	ぶたにく かまぼこ うすあげ	ほししいたけ ごぼう にんじん えのきたけ ながねぎ				
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	まめ天 ちりめんじゃこの和え物 かみかみグミ(ぶどう味)	だいす ひじき ちりめんじゃこ(えび)	たまねぎ ごぼう にんじん とうもろこし こまつな にんじん もやし	こむぎこ あぶら かみかみグミ			
6 月	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ピザ春巻き	ウィンナー チーズ	たまねぎ にんじん あおピーマン	あぶら はるまきのかわ	690	23.0	2.4
	ビーフンのカレーソテー エビボールスープ	ぶたにく あおだいず エビボール(えび)	にんじん たまねぎ きゃべつ にんじん ほししいたけ コーン もやし	あぶら さとう ビーフン			★5年生給食なし
7 火	きんぴら丼(ごはん)	ぶたにく	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	こめ あぶら こんにゃく さとう アーモンド ごま ごまあぶら			
	牛乳	ぎゅうにゅう			649	26.5	2.2
	コーン入りおひたし 打ち豆のみそ汁	うちまめ だいすペースト うすあげ	こまつな もやし コーン えのきたけ にんじん だいこん ながねぎ	さとう じゃがいも			★5年生給食なし
8 水	コッペパン・いちご&マーガリン			コッペパン マーガリン いちごジャム			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ほうれん草とチーズのオムレツ	ハム たまご ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ほうれん草	バター	682	25.6	2.8
	コロコロポテトサラダ ジュリエンスープ		にんじん きゅうり コーン レモンかじゅう ベーコン	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ			
9 木	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	笹かまぼこのお好み揚げ	ささかまぼこ あおのり かつおぶし		ほくりきご こめご ごま あぶら	674	30.5	2.2
	スタミナ納豆 豆腐のみそ汁	とりにく なっとう だいすペースト とうふ	しょうが にんにく ながねぎ えのきたけ にんじん だいこん ほうれん草	ごまあぶら さとう ごまあぶら			
10 金	いわしのかば焼き丼(麦ごはん)	いわし		こめ むぎ でんぶしん あぶら さとう ごま			
	牛乳	ぎゅうにゅう			633	24.6	2.0
	梅のりあえ 沢煮椀	のり ぶたにく	きゃべつ きゅうり にんじん もやし うめほし ほししいたけ ごぼう えのきたけ にんじん たけのこ きぬさや				
13 月	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉のテンメンジャンソース	とりにく		さとう ごまあぶら	620	25.9	2.2
	しらたきのツルツル炒め もずくのかき玉スープ	ベーコン もずく とうふ たまご	にんじん もやし コーン あおピーマン えのきたけ にんじん たけのこ	あぶら しらたき さとう ごまあぶら かたくりこ			
14 火	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ しめじ コーン にんじん グリンピース	こめ バター			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	コーンコロケ		とうもろこし	こむぎこ パンこ あぶら さとう	622	19.5	2.3
	ドレッシングサラダ ABCミネストローネ		きゃべつ きゅうり パインかん にんにく セロリー たまねぎ にんじん パセリ きゃべつ トマトピューレ しろいんげんまめ	あぶら あぶら じゃがいも マカロニ			
15 水	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	焼きししゃも ごまマヨあえ	ししゃも(魚卵)	プロッコリー にんじん きゃべつ	ノンエッグマヨネーズ ごま	615	23.7	1.7
	筑前煮	とりにく ちくわ	ごぼう にんじん れんこん たけのこ ほししいたけ さやいんげん	ごまあぶら こんにゃく じゃがいも さとう			

こんだて ひ  
**かみかみ献立の日!**  
しっかりかんで  
食べよう

★5年生給食なし

★5年生給食なし

日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価 (平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせく食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
16 木	ごはん			こめ	630	30.9	2.1
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	特製焼き肉	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ りんご あおピーマン あかピーマン	あぶら さとう ごま			
	もやしとニラのアーモンドおひたし		もやし にら	アーモンド			
とびうおのつみれ汁	とびうお だいすペースト とうふ	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ しょうが ながねぎ	かたくりこ				
17 金	うどん			うどん	686	24.1	2.6
	カレーうどん汁	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ メンマ ながねぎ ほうれんそう	あぶら かたくりこ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	わかめとこんにゃくのサラダ	わかめ	もやし きゅうり にんじん	こんにゃく ごま さとう ごまあぶら			
くだもの(メロン)		メロン					
20 月	ごはん			こめ	594	28.5	2.2
	アルビレックス牛乳	ぎゅうにゅう			612	22.6	2.2
	ヒラメの揚げ煮	ヒラメ		こめこ あぶら さとう			
	さやいんげんののり和え	のり	さやいんげん きゃべつ にんじん もやし	さとう ごまあぶら			
岩船麩のみそ汁	だいすペースト とうふ わかめ	えのきたけ ながねぎ	じゃがいも いわふねふ				
21 火	ごはん			こめ	612	22.6	2.2
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	黒酢の酢豚	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ きぬさや	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら			
	きゅうりの中華あえ		きゅうり	さとう ごまあぶら			
荻わかめスープ	ベーコン くきわかめ	にんじん もやし しめじ ながねぎ					
22 水	米粉アップルチップパン		アップルチップ	こめこパン	691	26.7	2.8
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	花野菜のツナマヨ焼き	ツナ チーズ	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ エリンギ	バター ノンエッグマヨネーズ			
	マカロニナポリタン	ウィンナー	にんじん たまねぎ しめじ コーン あおピーマン	あぶら さとう マカロニ			
キャロットポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじんペースト パセリ	バター				
23 木	三色丼(麦ごはん)	とりにく ひきわりだいす たまご	しょうが こまつな にんじん もやし	こめ むぎ さとう ごま	668	29.4	2.1
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豆乳みそ汁	だいすペースト とうにゅう うすあげ	にんじん しめじ たまねぎ ながねぎ	じゃがいも			
	元気ヨーグルト	ヨーグルト					
24 金	ごはん			こめ	600	24.2	2.1
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	揚げ棒ぎょうざ	ぶたにく とりにく	きゃべつ にら たまねぎ ながねぎ にんにく	パンこ さとう あぶら			
	野菜とイカのオイスター炒め	いか	にんにく たまねぎ しめじ コーン きゃべつ アスパラガス	ごまあぶら かたくりこ			
ワンタンスープ	ぶたにく	ほししいたけ にんじん メンマ もやし ながねぎ ほうれんそう	あぶら ワンタンのかわ				
27 月	ごはん			こめ	610	29.0	1.9
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ますの塩焼き	ます					
	なめたけ和え		ほうれんそう にんじん きゃべつ もやし えのきたけ				
トマト肉じゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト さやいんげん	あぶら こんにゃく じゃがいも さとう				
28 火	ごはん			こめ	588	23.6	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	カップミートローフ	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース	パンこ さとう			
	風味あえ		きゃべつ きゅうり しょうが				
青菜のみそ汁	だいすペースト うすあげ	にんじん ながねぎ こまつな	じゃがいも				
29 水	ごはん			こめ	715	28.5	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉と青大豆のナッツがらめ	あおだいす とりにく	しょうが	かたくりこ あぶら アーモンド ごま さとう			
	切り干し大根のさっぱりびたし		きりほしだいこん こまつな にんじん				
もやしのみそ汁	だいすペースト あつあげ	にんじん えのきたけ もやし ながねぎ					
30 木	チキンカレーライス(麦ごはん)	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チャツネ りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも	709	23.3	3.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ひじきサラダ	ひじき あおだいす	きゃべつ きゅうり にんじん コーン	さとう あぶら			
	チーズ		チーズ				



☆材料の太字は村上産の食べ物です。

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※( )は、食物アレルギー対応のため表示してあります。