



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	650	640
たんぱく質	g	27.6	26.8
塩	分 g	2.0	2.3

令和6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、病気をふせぐ食品	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
3月	ごはん			こめ	577	21.9	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	肉野菜炒め	ぶたにく	にんじん ぶなしめじ キャベツ ピーマン	あぶら ごまあぶら			
	春雨サラダ		りょくとうもやし にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら			
4月	ごはん			こめ	668	20.6	1.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	大豆とごぼうのメンチカツ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ ごぼう	さとう パンこ(乳・卵なし) あぶら			
	切り干しツナあえ	ツナ	きりほしだいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	さとう			
5月	ごはん			こめ	595	28.1	2.2
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鮭のみそマヨ焼き	さけ	コーン	ノンエッグマヨネーズ			
	マコモダケのきんぴら	ちくわ	にんじん まこもだけ	あぶら ごんにゃく さとう ごま			
6月	わかめごはん	わかめ		こめ	592	25.4	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉とごぼうのつくね	ぶたにく とうふ	ごぼう しょうが	かたくりこ さとう ごま			
	梅かつおあえ	かつおぶし	キャベツ きゅうり りょくとうもやし うめ	さとう			
7月	大麥めん			おおむぎめん	779	32.9	3.0
	鶏ねぎ汁	とりにく うすあげ かまぼこ	ほししいだけ ぶなしめじ えのきたけ にんじん ねぎ				
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	車麩のおこのみ揚げ	あおのり かつおぶし		くるまふ ほくりきご こめご			
10月	ごはん			こめ	611	30.7	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ますのくわ焼き	ます		さとう			
	塗わかめのきんぴら	ぶたにく くわかめ さつまあげ	にんじん	あぶら しらたき さとう ごま			
11月	ごはん			こめ	687	25.6	1.8
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	コーンコロッケ		コーン	こむぎこ さとう あぶら			
	しょうゆフレンチサラダ		ほうれんそう りょくとうもやし にんじん	あぶら			
12月	黒糖パン			こくとうパン(乳)	556	27.4	2.6
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉のマスタード焼き	とりにく	にんにく	かたくりこ			
	クリーミーサラダ		キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン				
13月	ポテトスープ	ベーコン	えのきたけ にんじん たまねぎ バセリ	じゃがいも	684	29.4	2.2
	メキシカンライス(麦ごはん)	ぶたにく ミックスビーンズ	しょうが にんにく たまねぎ トマト ピーマン きピーマン	こめ むぎあぶら			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	かぼちゃときゅうりのサラダ		かぼちゃ たまねぎ きゅうり				
14月	レタスのたまごスープ	たまご	たまねぎ にんじん レタス	じゃがいも かたくりこ	624	31.5	1.9
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ヒラメのごましょうゆ焼き	ヒラメ		ごま			
金	えのきのおひたし	かつおぶし	こまつな にんじん りょくとうもやし えのきたけ	さとう	624	31.5	1.9
	朝日豚の豚汁	あさひぶた とうふ だいずペースト	しいたけ えのきたけ にんじん だいこん ねぎ	あぶら じゃがいも			
	アセロラゼリー	かんてん	アセロラかじゅう レモンかじゅう	さとう			

かみかみ献立の日!
しっかりかんで
食べましょう

★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、病気をふせぐ食品	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
17 月	ごはん			ごめ	696	25.5	1.7
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉の薬味ソースがけ	とりにく	しょうが ねぎ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら			
	ごぼうサラダ	ツナ あおだいず	ごぼう きゅうり にんじん コーン	ノンエッグマヨネーズ ごま			
	もずくのすまし汁	もずく どうふ	えのきたけ にんじん ねぎ				
18 火	ツナとたまごのそぼろ丼(麦ごはん)	ツナ ひきわりだいず たまご	しょうが にんじん	ごめ むぎ あぶら さとう	585	26.8	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	シャキシャキサラダ		にんじん きゅうり	じゃがいも ごま あぶら			
	もやしのみそ汁	だいずペースト あつあげ	にんじん えのきたけ りょくとうもやし ねぎ				
19 水	カリカリ梅ごはん		うめ	ごめ	583	23.8	3.4
	アルビ牛乳	ぎゅうにゅう					
	あじフライ	あじ		パンこ(乳・卵なし) ごむぎこ あぶら			
	三色あえ		キャベツ こまつな にんじん コーン				
	たまねぎのみそ汁	だいずペースト うすあげ	たまねぎ にんじん こまつな				
20 木	ごはん			ごめ	591	24.9	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ホイコーロー	ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ビーマン	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ			
	こんにやくサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	こんにやく ごま さとう ごまあぶら			
	エビボールスープ	えび ぎょにくすりみ	たまねぎ にんじん ほじしいたげ コーン りょくとうもやし				
21 金	うどん			うどん	706	24.0	2.1
	カレーかけ汁	ぶたにく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ メンマ ねぎ ほうれんそう	あぶら カレールウ(乳なし) かたくりこ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	キャベツの昆布あえ	こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん	ごま			
	フルーツのゼリーあえ		もも みかん バイン いちごかじゅう	さとう			
24 月	ごはん			ごめ	648	30.2	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉と大豆の揚げ煮	とりにく だいず	しょうが	かたくりこ さとう あぶら			
	ひじきのナムル	ひじき	にんじん きゅうり キャベツ	ごまあぶら さとう			
	青菜のみそ汁	だいずペースト うすあげ	にんじん ねぎ こまつな	じゃがいも			
25 火	ごはん			ごめ	585	26.7	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	とろあじの塩焼き	とろあじ					
	ピリ辛あえ		きゅうり だいこん あかピーマン キャベツ	さとう ごまあぶら ごま			
	肉じゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	あぶら じゃがいも しらたき さとう			
26 水	米粉のチーズパン	チーズ(乳)		ごめこパン(乳)	662	27.2	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(乳)	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ エリンギ	どうにゅうバター ノンエッグマヨネーズ			
	マカロニナポリタン	ウインナー	にんじん たまねぎ ぶなしめじ コーン ビーマン	あぶら マカロニ さとう			
	コンソメスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも			
27 木	ごはん			ごめ	731	29.9	2.6
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さばのごまケチャップソース	さば	しょうが	かたくりこ あぶら さとう ごま			
	アーモンドあえ		キャベツ ほうれんそう にんじん コーン	アーモンド さとう			
	うち豆のみそ汁	うちまめ だいずペースト うすあげ	だいこん ねぎ	じゃがいも			
28 金	ポークカレーライス(麦ごはん)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チャツネ アップルソース	ごめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ(乳なし)	651	24.8	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	カラフルサラダ	あおだいず	キャベツ あかピーマン きピーマン レモンかじゅう	あぶら さとう			
	さくらんぼ(佐藤錦)		さくらんぼ				



☆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。