

# 6月 こんだて表

郡山市立行健第二小学校

日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	調味料	栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	家で とり たい 食品
					血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる			
1	水	麦ごはん	肉じゃが ツナあえ 手作りふりかけ		牛乳 ぶたも肉 ツナ ひじき かつお節	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ	米 麦 じゃが芋 しらたき きび糖 ごま 米油	みりん しょう油 酒 米酢	645 28.2 16.2 1.9	海藻類
2	木	チャンポン麺	蒸し餃子 にらとえのきのサラダ 冷凍パイ		牛乳 ぶたも肉 いか えび 餃子	にんじん キャベツ たけのこ 干し椎茸 しょう が にんにく きくらげ も やし にら えのきたけ パイ	中華めん かたくり粉 ごま油 米油 きび糖	がらスープ 塩 こしょう しょう油	644 29.0 17.2 2.8	豆類
3	金	麦ごはん	かつおの揚げびたし おひたし さやえんどうのみそ汁		牛乳 かつお わかめ 油揚げ 煮干し みそ	キャベツ しょうが さやえんどう にんじん	米 麦 じゃが芋 きび糖 米油 かたくり粉	酒 しょう油 塩	630 27.3 16.2 2.5	肉類
6	月	ひじきご飯	むし歯予防デーかみかみの日 ししゃも天ぷら 小松菜のごまあえ じゃが芋のみそ汁		牛乳 とりむね肉 油揚げ 豆腐 みそ 煮干し ひじき ししゃも	こまつな にんじん 干し椎茸 キャベツ たまねぎ	米 じゃが芋 きび糖 米油 ごま	しょう油 酒	670 26.2 23.0 3.1	たまご
7	火	はちみつ&マーガリン コッペパン	ウィンナーのワイン煮 じゃがいもカレー炒め ワンタンスープ		牛乳 ウィナー ぶたかた肉	ピーマン にんじん ほうれん草 たけのこ ねぎ しょうが	コッペパン きび糖 じゃが芋 ワンタン はちみつ&マーガリン	しょう油 中濃ソース 赤ワイン カレー粉 塩 こしょう スープストック	644 26.0 22.0 2.9	魚類
8	水	麦ごはん	鶏ささみのレモンしょう油かけ シラス入りおひたし 麸と大根のみそ汁		牛乳 とりも肉 ちりめんじゃこ みそ 煮干し	ほうれん草 もやし キャベツ にんじん もやし だいこん ねぎ レモン	米 麦 かたくり粉 米油 きび糖 ごま 焼き麸	酒 しょう油	646 28.8 15.7 2.5	豆類
9	木	パンズパン	ハンバーグ キャベツサラダ じゃが芋だんごのスープ 粕ソウ		牛乳 ハンバーグ ベーコン 調理用牛乳	キャベツ パセリ ほうれん草 たまねぎ オレンジ	パンズパン きび糖 バター じゃが芋 マネー かたくり粉 米油	中濃ソース ドレッシング 塩 こしょう	650 28.1 21.2 2.8	魚類
10	金	ポークカレーライス	もやしサラダ ミニトマト かむするめ		牛乳 ぶたも肉 ロースハム	にんじん パセリ トマト たまねぎ りんご もやし	米 麦 じゃが芋 バター きび糖 米油 ごま油	カレー粉 クスターソース ドレッシング 米酢 しょう油	661 22.7 19.3 2.7	豆類
13	月	麦ごはん	えびといかのチリソース 青梗菜のソテー 中華スープ		牛乳 えび いか とりも肉	青梗菜 にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ もやし	米 麦 かたくり粉 マロニー ごま 米油 ごま油	ドレッシング 豆板醤 塩 こしょう しょう油 スープストック	634 27.2 17.3 2.9	豆類
14	火	ソフトワンパン	豆腐のポタージュ 野菜サラダ メロン		牛乳 絹ごし豆腐 とりむね肉 調理用牛乳 ソフトチキン	ほうれん草 にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし メロン	ソフトワンパン じゃが芋 小麦粉 バター 米油	こしょう 塩 米酢	613 27.3 20.8 2.2	魚類
15	水	麦ごはん	納豆 野菜のごまあえ かき卵汁		牛乳 納豆 豆腐 たまご かつお節	キャベツ にんじん もやし ねぎ ほうれん草 えのきたけ	米 麦 きび糖 かたくり粉 ごま	塩 酒 しょう油	621 27.6 19.1 1.6	肉類
16	木	山菜うどん	みそかんばんら きせつのおひたし		牛乳 とりも肉 油揚げ なると みそ いか かつお節	にんじん なめこ わらび ねぎ キャベツ にら	ソフトめん じゃが芋 米油 きび糖 ごま	酒 しょう油	642 25.9 17.8 3.5	緑黄色野菜
17	金	グリッピーズご飯	食育の日 焼き魚 ごまあえ 地竹のみそ汁		牛乳 鮭 油揚げ わかめ 煮干し みそ	グリーンピース ねぎ しょうが アスパラガス とうもろこし たけのこ しょうが	米 麦 じゃが芋 米油 ごま ごま油	塩 酒 しょう油	646 27.2 19.9 2.5	肉類
20	月	麦ご飯	アジフライ おかかあえ すいとん		牛乳 あじ 油揚げ とりも肉 煮干し みそ かつお節	ほうれん草 もやし にんじん だいこん ねぎ	米 麦 天ぷら粉 パン粉 米油 かたくり粉 小麦粉 じゃが芋	塩 こしょう しょう油	681 29.5 17.5 2.2	海藻類
21	火	食パン	スライスチーズ ポークビーンズ フレンチサラダ 粕ソウ		牛乳 ぶたも肉 いんげん豆 ロースハム チーズ	たまねぎ パセリ にんにく キャベツ にんじん オレンジ	食パン じゃが芋 米油 きび糖	ドレッシング ドレッシング 塩 こしょう りんご酢	646 28.8 20.1 2.9	魚類
22	水	麦ご飯	家常豆腐 かにシューマイ すき昆布の香味あえ		牛乳 ぶたも肉 豆腐 みそ かにシューマイ すき昆布	にんじん たけのこ 干し椎茸 たまねぎ 枝豆 ねぎ しょうが もやし	米 麦 きび糖 ごま油 米油 かたくり粉	塩 酒 しょう油 豆板醤 ラー油 米酢	658 28.1 20.6 2.3	緑黄色野菜
23	木	黒丸パン	白身魚のみそマヨネーズ焼き 豆サラダ コンスープ		牛乳 白身魚 調理用牛乳 みそ とりも肉 大豆	ねぎ こまつな もやし とうもろこし にんじん たまねぎ 枝豆 赤ピーマ	黒丸パン マヨネーズ じゃが芋	塩 こしょう りんご酢 スープストック マスタード 酒	662 28.0 21.7 2.7	肉類
24	金	カレーピラフ	わかめのサラダ きのこベーコンのスープ ヨーグルト		牛乳 とりも肉 ベーコン たまご ヨーグルト	にんじん アスパラガス じゃ が芋 マッシュルーム こまつな しい たけのこ しめじ たまねぎ オレンジ	米 麦 じゃが芋 バター 米油	カレー粉 塩 こしょう しょう油 米酢 スープストック コンソメ	632 27.7 18.0 2.9	魚類
28	火	麦ご飯	いわしのかば焼き 小松菜のりあえ 豚汁		牛乳 いわし のり ぶたも肉 豆腐 煮干し みそ	ねぎ しょうが こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう はくさい	米 麦 米油 薄力粉 じゃが芋 こんにゃく	しょう油 唐辛子 米酢	658 28.6 19.3 2.5	たまご
29	水	麦ごはん	豚肉の四川ソースかけ 春雨のごま酢あえ 豆腐のスープ さくらんぼ		牛乳 ぶたかた肉 なると わかめ 豆腐	ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 さくらんぼ	米 麦 ごま油	甜麺醬 米酢 しょう油 塩 スープストック	637 28.1 21.4 2.9	乳製品
30	木	いちごジャム コッペパン	じゃが芋のミートグラタン グリーンサラダ もやしのみそスープ		牛乳 ぶたも肉 大豆 チーズ みそ	マッシュルーム じゃが芋 にんじん アスパラガス たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく もやし 葉ねぎ	コッペパン バター マカロニ 米油 ごま ごま油 いちごジャム	米酢 赤ワイン ドレッシング 塩 こしょう マスタード	641 28.3 21.9 2.9	魚類

学校給食のご飯は、郡山産米の「あさか舞」を使用しています。

給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

