

6月分きゅうしょくこんだてひょう

当月の目標: よくかんでたべよう

当月の旬の食べもの: きす、しいら、さやいんげん、しそ、メロン など

令和8年度 6月分 (22回分)

相模原市立大沢小学校

日	こんだてめい			ざいりょうとおもなはたらき						えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	しゅしょく	のみもの	おかず	きいろ		あか		みどり			
				はたらくちからや たいおんになる		ちやくやく ほねをつくる		からだのちようしを ととのえる			
1月	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう	スパイシーポテト うすらたまごのスープ あんずジャム	ソフトフランスパン あぶら	じゃがいも マカロニ	きゅうにゅう うすらたまご	とりにく	にんじん マッシュルーム	たまねぎ あんずジャム	ハゼリ	619kcal 23.1g 19.1g 2.2g
2火	ガバオライス (いたく)	ぎゅうにゅう	ひよこまめのスープ ★メロン	こめ こまあぶら	あぶら じゃがいも	とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ エリンギ こまつな	にんじん ピーマン ★メロン	にんにく あかピーマン	624kcal 21.7g 16.2g 2.1g
3水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さけのぶりからやき キャベツのびたし とりにくのずましじる	こめ さとう	むぎ こまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	さけ はなかつお とうふ	しょうが もやし ながねぎ	にんにく にんじん えのきたけ	キャベツ こまつな	600kcal 31.1g 16.3g 2.2g
4木	かわかむごはん かみかみ献立	ぎゅうにゅう	あじのだつたあげ こまつなのみそじる	こめ アーモンド でんぶ じゃがいも	むぎ さとう あぶら	とりにく ひじき あじ みそ	だいた きゅうにゅう わかめ	どうもろこし にんじん こまつな	しょうが こまつな	たまねぎ えのきたけ	629kcal 26.4g 21.6g 2.5g
5金	きなこあげパン だいただいたすき献立	ぎゅうにゅう	ポトフ さやいんげんとハムのソテー	コッペパン さとう	あぶら じゃがいも	きなこ ウィンナー ハム	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん セロリ	たまねぎ さやいんげん	キャベツ どうもろこし	637kcal 22g 27.9g 2.9g
8月	ごはん(いたく)	ぎゅうにゅう	なすとぶたにくのオニスタ-いため ちゅうかスープ(うすらたまご) ★れいとうみかん	こめ あぶら こまあぶら	さとう こま でんぶ	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご	ぶたにく とうふ	なす にんにく こまつな きくらげ	たまねぎ しょうが えのきたけ	あかピーマン ばんのうねぎ ながねぎ ★れいとうみかん	629kcal 23.5g 18.9g 2.1g
9火	ツナとトマトのスパ ゲッティ だいただいたすき献立	ぎゅうにゅう	こまつなともやしのソテー ◎きなこカップケーキ	スパゲッティ ホットケーキようこむぎこ ソフトマーガリン	あぶら さとう	ベーコン ぎゅうにゅう きなこ	ツナ どうにゅう	にんじん しょうが ハゼリ どうもろこし	たまねぎ セロリ こまつな	にんにく トマト	652kcal 23.5g 24.4g 2.6g
10水	ほしのハンバーグカレー ライス(むぎごはん) はやぶさ給食	ぎゅうにゅう	キャベツとコーンのソテー はやぶさゼリー	こめ じゃがいも こむぎこ はやぶさゼリー	むぎ あぶら マーガリン	ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ	だっしふんにゅう	にんじん にんにく キャベツ	たまねぎ しょうが どうもろこし	グリーンピース アップルソース	687kcal 20.9g 21g 2.4g
11木	ロールパン かみかみ献立	ぎゅうにゅう	だいたのチーズやき やさいスープ	ロールパン じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう はたにく	だいた ピザようチーズ ベーコン	たまねぎ キャベツ	にんじん	ハゼリ	615kcal 25.9g 24.4g 2.9g
12金	タコライス(いたく)	ぎゅうにゅう	とりにくほうスープ ★ハレンシアオレソジ	こめ さとう	あぶら	だいた ピザようチーズ とうふ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト えのきたけ	にんにく ごぼう チンゲンサイ	ズッキーニ にんじん ★ハレンシアオレソジ	622kcal 24.7g 27.4g 1.9g
15月	ジャンバラヤ	ぎゅうにゅう	ようふうかきたまじる フルーツあえ	こめ あぶら でんぶ	さとう じゃがいも	ぶたにく ウィンナー たまご	ひよこまめ きゅうにゅう ベーコン	たまねぎ しょうが みかん はくとう	にんじん にんにく パイン	ピーマン ハゼリ おうとう	654kcal 20.3g 18.6g 2.6g
16火	ちゅうかおこわ かみかみ献立	ぎゅうにゅう	ししゃものカレーあげ たまごこまつなスープ	こめ あぶら でんぶ	もちごめ こむぎこ	ぶたにく ししゃも たまご	ぎゅうにゅう とりにく	ほししいたけ しょうが えのきたけ	にんじん グリーンピース	だけのこ こまつな	604kcal 27.6g 22.4g 2.6g
17水	くろパン	ぎゅうにゅう	かれいのナッツパンこやき ミネストローネ	くろパン オリブ じゃがいも	アーモンド あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく	かれい	にんにく たまねぎ トマト	ハゼリ セロリ どうもろこし	にんじん ズッキーニ	628kcal 31.1g 19.7g 2.7g
18木	しせんどうふどん (ごはん)	ぎゅうにゅう	ごもくスープ かたぬきチーズ	こめ こまあぶら でんぶ	あぶら さとう はるさめ	とうふ あかみそ とりにく	ぶたにく きゅうにゅう かたぬきチーズ	たまねぎ にんにく こまつな	にんじん チンゲンサイ だけのこ	しょうが もやし ほししいたけ	620kcal 25.9g 16.8g 2.2g
19金	ガーリック トースト まゆっこ給食	ぎゅうにゅう	ホークピース こまドレッシングサラダ	しょくパン じゃがいも さとう	ソフトマーガリン あぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	だいた ベーコン	ハゼリ セロリ きゅうり	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ	623kcal 25.2g 29.1g 2.6g
22月	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	あかうおのわふうソース どさんこじる	こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	あかう とうふ みそ	ゆかり ながねぎ	たまねぎ どうもろこし	にんじん こまつな	613kcal 28.4g 14.9g 2.8g
23火	コッペパン	りんご ジュース	マカロニのクリームに フレッシュサラダ	コッペパン マカロニ マーガリン	じゃがいも あぶら こむぎこ	とりにく レンズまめ こなチーズ	ベーコン だっしふんにゅう ハム	りんごジュース マッシュルーム きゅうり	にんじん グリーンピース	たまねぎ キャベツ	619kcal 20.7g 14.2g 2.5g
24水	もすくどん(いたく)	ぎゅうにゅう	たまごスープ アーモンドフィッシュ	こめ さとう でんぶ	あぶら こまあぶら	もすく ぎゅうにゅう とうふ	とりにく たまご アーモンドフィッシュ	にんじん しょうが	たまねぎ こまつな	ピーマン	616kcal 27.2g 17.4g 2.2g
25木	とりにくとごんぶの たきこみごはん かみかみ献立	ぎゅうにゅう	あじのカレーあげ とうふともやしのスープ	こめ しらたき こむぎこ こまあぶら	むぎ あぶら でんぶ	とりにく ぎゅうにゅう とうふ	ごんぶ あじ	しょうが ながねぎ ほししいたけ	もやし だけのこ	にんじん にら	622kcal 29.2g 21.7g 2.5g
26金	にくうどん	ぎゅうにゅう	ししゃものからあげ きんときまめとしろこまのマフィン	うどん でんぶ さとう	あぶら ホットケーキようこむぎこ こま	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	あぶらあげ ししゃも きんときまめ	にんじん	こまつな	ながねぎ	612kcal 24.4g 28.6g 2.2g
29月	くろパン かみかみ献立	ぎゅうにゅう	しいらのごめこあげ もやしのソテー とうもろこしスープ	くろパン あぶら こまあぶら	じょうしんこ さとう でんぶ	ぎゅうにゅう とりにく	しいら たまご	しょうが もやし どうもろこし	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ	ハゼリ にんじん	608kcal 31.4g 21.1g 2.7g
30火	ごはん(いたく)	ぎゅうにゅう	にくじゃが とうがんとみそじる うめとひじきのふりかけ	こめ こんにやく さとう	じゃがいも あぶら こま	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ひじき	ぶたにく とうふ みそ ちりめんじゃこ	にんじん ほししいたけ こまつな	たまねぎ とうがん うめ	グリーンピース ながねぎ	635kcal 23.2g 17g 2.9g

*都合により、献立や食材が変わることがありますので、ご了承ください。 *◎印は、新メニューです。
 *栄養量は中学年の量で記載してあります。
 (主食の量やおかずの量は、中学年を1として低学年は0.8~0.9倍、高学年は1.1~1.2倍を目安にご覧ください。)
 *非加熱の果物やジュースに★印をつけてあります。