支库数

令和5年度 6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

	家儿	廷数	令和5年	度 6月 き	ゅうしょくよて	こいこんだてひ	ょう	
B	曜日	牛乳	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		
			ごはん		米麦		エネルギー 600 kcal	
			マーボーどんのぐ		油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ しいたけ にら	たんぱく質 23.2 g	
1	木	0	はるさめサラダ	鶏肉		生ねさ しいたけ にら	 脂質 17.2 g	
			フルーツあんにん	牛乳	砂糖	みかん缶 もも柑	食塩相当量 2.0 g	
			ごはん		米 麦		エネルギー 579 kcal	
	金		ヤンニョムチキン	鶏肉	澱粉 油 砂糖 ごま	にんにく生姜	たんぱく質 20.9 g	
2		0	ナムル		ごま油 砂糖 ごま	大豆もやし 人参 小松菜	脂質 22.2 g	
			いちかわトマトとたまごのスープ	プ gn	澱粉 ごま油	ほうれん草 もやし トマト	食塩相当量 2.0 g	
			こんぶごはん		米麦砂糖	人参	エネルギー 611 kcal	lt (:
				比印 為內 人立 冲扬门				は はんこうし
			かみかみサラダ	かみ献立	澱粉油砂糖ごま	ごぼうきゅうり 人参 キャベツ	たんぱく質 23.3 g	けんこうし 健康
5	月	0	にくじゃが	豚肉さば節	油 しらたき じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ いんげん	脂質 18.9 g	
			アセロラゼリー		クールゼリーの素	アセロラジュース	食塩相当量 2.0 g	4日 ~ 1
\dashv			ごはん		米 麦		エネルギー 568 kcal	
		0	してはん やきにくどんのぐ			 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン		-
	مار					もやし にんにく 生姜	たんぱく質 26.4 g	
O	火		あげナスのみそしる	油揚げさば節 味噌	油	なす 玉ねぎ	脂質 18.4 g	
			ぼうしゅうびわ			びわ	食塩相当量 1.9 g	
			ジャージャーめん	豚肉 大豆 味噌		小松菜 きゅうり もやし にんにく 生姜	エネルギー 669 kcal	
			とりだんごスープ	鶏肉 豆腐	澱粉 マロニー	人参 玉ねぎ 竹の子 しいたけ 長ねぎ 生姜 長ねぎ 白菜 小松菜 人参 もやし	たんぱく質 28.7 g	
_	¬l∨	0		為內立肉		工女 氏ねる 日来 小仏米 八多 もやし		
'	7 水		だいがくいも 		さつま芋 油 砂糖 ごま		脂質 23.9 g	
							食塩相当量 2.3 g	
			ごはん		米 麦		エネルギー 558 kcal	
			さばのかんろに	さば	 砂糖	生姜 長ねぎ	たんぱく質 28.4 g	
Ω	8 木	0	のりおかかあえ	かつお節 のり	 砂糖	- 小松菜 もやし 人参	脂質 18.5 g	
٦			ごじる	豆腐 大豆 さば節 豚肉 味噌	1971/10	-	(表述相当量 2.2 g	
				<u> </u>		No Kilot I Jak	2.2 8	
			ごはん		米 麦		エネルギー 544 kcal	
		0	トンテキたまねぎソース	豚肉	砂糖 ごま油	玉ねぎ 大根	たんぱく質 24.1 g	
9	金 金		のりゆかりあえ	 鶏肉 のり	·····································	キャベツ きゅうり 人参 ゆかり 生姜 にんにく	 脂質 18.3 g	1
			ギオけに	大豆 煮干し	 澱粉 油 ごま 砂糖	工安にかにく	 食塩相当量 1.3 g	1
			かみ	かみ献立				
			うめごはん	しらす	***	梅	エネルギー 624 kcal	
	2 月	0	ポテトヒジキはるまき	ひじき 豚肉	油 じゃが芋 春巻きの皮	玉ねぎ	たんぱく質 22.8 g]
2			いりどりに	鶏肉 竹輪 さば節	油 こんにゃくじゃが芋 砂糖	人参 竹の子 ごぼうしいたけ 絹さや	脂質 17.7 g	1
			こなつ			小夏	食塩相当量 1.8 g	
	3 火	0	ジャコガーリックライス	ベーコン しらす	米麦油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ パセリ	エネルギー 574 kcal	
			ガレット	ベーコン 卵 チーズ	じゃが芋		たんぱく質 20.9 g	
3			コンソメジュリアン		油 スパゲッティ	玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ パセリ	脂質 19.0 g	
			れいとうみかん			みかん	食塩相当量 2.4 g	
_	4 水	0	->:± /		do de			
			ごはん		米 麦		エネルギー 660 kcal	
			チキンカレー	鶏肉 チーズ	油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー	たんぱく質 22.3 g	
4			コールスローサラダ	ツナ	油 砂糖	キャベツコーン 玉ねぎ パセリ	脂質 20.7 g	
			いちかわなしのゼリー		クールゼリーの素	なし レモン	食塩相当量 1.6 g	
_			 ->:±:/	県民の日献立	at to			
		0	ごはん	1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.	米 麦	L + = 1 + 2	エネルギー 561 kcal	
ا ِ	^		さんがやき	いわし 豚肉 味噌 おから	パン粉 ごま	生姜 長ねぎ	たんぱく質 28.0 g	
6	金		こまつなのツナあえ	ツナ		小松菜 コーン 生姜	脂質 18.5 g	
			すましじる	はんぺん 昆布 かつお節	マロニー	みつば 人参 長ねぎ	食塩相当量 1.5 g	

€000 €000 €000 €000 €000

市川市立大野小学校

20 火	0	デザート 牛乳 にこみうどん ツナときりぼしだいこんのサラダ ぐりとぐらのカステラ ごぼうピラフ	卵 生クリーム	うどん 油 砂糖 ごま油	人参 長ねぎ しいたけ 	エネルギー 545 kcal
20 火	0	ぐりとぐらのカステラ	卵 生クリーム	油 砂糖 ごま油	人	<u> </u>
20 火	0				八多 小仏米 男丁人恨	たんぱく質 21.9 g
		ごぼうピラフ	7	小麦粉 砂糖 バター		脂質 24.0 g
		ごぼうピラフ				食塩相当量 1.7 g
		ごぼうピラフ	給食 ぐりとぐら			
			鶏肉 かまぼこ 油揚げ かつお節	米麦油	マッシュルーム ごぼう パセリ	エネルギー 580 kcal
		とうふのツナグラタン		エッグケアマヨネーズ		たんぱく質 23.6 g
21 水	0	ベーコンポテトスープ	ベーコン	 じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	脂質 21.0 g
21 水	0	 ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.6 g
21 水	0					
21 水	0	ごはん		米 麦		エネルギー 603 kcal
21 水	0	ぶたばらおから	豚肉 おから 昆布 さば節	油 砂糖 ごま油		たんぱく質 24.8 g
		なまあげとやさいのうまに		 砂糖 澱粉	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜	 脂質 21.2 g
	l l	おふのラスク			しいたけ いんげん	食塩相当量 1.4 g
+						
ı		ごはん		 米 麦		エネルギー 610 kcal
		さけのちゃんちゃんやき		バター 砂糖 油	キャベツ もやし 玉ねぎ	たんぱく質 28.0 g
22 木		あつあげのこんさいに	監 弥唱 	ハメー 砂棉 油 油 砂糖	長ねぎ えのき茸 人参 人参 ごぼう れんこん さやいんげん	ルスのはく員 20.0 g 脂質 19.2 g
~~ ^		パイナップル		/M +2 17a	パイン	脂頁 19.2 g 食塩相当量 1.8 g
		(\\ \) \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \			· · · ·	风恒旧三里 I.O g
+	+-	 ごはん		米麦		エネルギー 592 kcal
			小才 幸の!			
22		ししゃもてんぷら	ししゃも 青のり	プレミックス粉 油	になわ / 井 + 込! 上 タ	たんぱく質 25.5 g
23 金		ごまあえ	1.1.1.2 feets — entre e	ごま砂糖	ほうれん草もやし人参	脂質 16.8 g
		なめこじる	さば節豆腐味噌		長ねぎ なめこ 小松菜	食塩相当量 1.8 g
		ふりかけ	しらす かつお節 焼きのり 青のり	ごま		
		はちみつレモントースト		食パン バター はちみつ 砂糖	レモン	エネルギー 537 kcal
		マカロニのカレーサラダ	ツナ	マカロニ 油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり	たんぱく質 21.8 g
26 月		あさりのコーンクリームスープ	鶏肉 あさりいんげん豆 豆乳 牛乳	油 じゃが芋 バター 上新粉	セロリー 玉ねぎ 人参 コーン	脂質 22.1 g
		れいとうりんご			りんご	食塩相当量 1.6 g
		ごはん		米 麦		エネルギー 630 kcal
		さわらのわふうマリネ	鰆	澱粉 油	生姜 玉ねぎ 人参	たんぱく質 31.2 g
27 火	0	なっとうあえ	納豆 焼きのりしらす		ほうれん草 たくあん	脂質 23.8 g
		けんちんじる	鶏肉豆腐さば節	さといも こんにゃく	大根 ごぼう 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 2.2 g
		チャーハン	豚肉	米 麦 砂糖	人参 しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ	エネルギー 568 kcal
		てづくりしゅうまい	豚肉	しゅうまいの皮 ごま油 澱粉	玉ねぎ 生姜	たんぱく質 26.0 g
28 水	0	はるさめスープ	鶏肉	春雨 ごま油	人参 竹の子 玉ねぎ しめじ 長ねぎ チンゲン菜	脂質 15.9 g
		メロン			メロン	食塩相当量 2.7 g
		カレーピラフ	豚肉	米 麦 油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 マッシュルーム パセリ	エネルギー 620 kcal
		11ぴきのねこのコロッケ	ひよこ豆 ツナ	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ	たんぱく質 23.4 g
29 木	0	ABCスープ /	ベーコン	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	脂質 21.1 g
		おはなし 11びきのねこ				食塩相当量 2.2 g
		総食 あほうどり				
		ごはん		米 麦		エネルギー 683 kcal
		チンジャオロース	豚肉	油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 ピーマン パプリカ もやし 竹の子	たんぱく質 24.9 g
30 金		わかめスープ	鶏肉 わかめ	ごま油 ごま	長ねぎ しめじ	脂質 18.4 g
		まっちゃむしパン	牛乳	蒸しパンミックス 油 甘納豆		食塩相当量 2.1 g
						8

^{*}食物アレルギーなどについてご心配な点がありましたら、担任を通して栄養士にご相談下さい。

(ランドセルのポケットなどに1~2枚予備を入れておくと、忘れたときに対応ができます。) *給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。



栄養価の月平均値 エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g

^{*}給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。