



6月こんだてよていひょう



日 曜日	こんだてめい 献立名	おも さいりょうめい 主な材料名			そのたの材料 調味料など	エネルギー (kcal) 食塩 (g)
		おも 主にエネルギーのもとになる	おも からだ 主に体をつくるもとになる	おも からだ ちようし とこの 主に体の調子を整える		
1 月	毎日 牛乳		ぎゅうにゅう			
1 月	煮ごはん ハッシュドポーク だいこんサラダ (イタリアンドレッシング)	ごはん おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト だいこん えだまめ きゅうり	ハヤシルウ ケチャップ しお こしょう ワイン イタリアンドレッシング	655 2.3
2 火	ごはん 豚肉と白滝のピリ辛炒め ナムル 塩麹スープ	ごはん あぶら しらたき さとう てんぷん こま さとう あぶら とうふ	ぶたにく ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう もやし にんじん にんじん だいこん レタス えのきたけ きくらげ	しょうゆ みりん トウバンジャン しょうゆ す しょうゆ しおこしょう しお こしょう がらスープ	608 2.0
3 水	メープルトースト サーモンチャウダー キャベツのソテー	♪♪♪ 世界の料理紹介 2026年FIFAワールドカップ【カナダ・メキシコ・アメリカ】 ♪♪♪ しょくぱん バター メープルシュガー あぶら バター ジャがいも こむぎこ あぶら	メープルシュガー さけ とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ アスパラガス	しお こしょう がらスープ しお しょうゆ ワイン	717 2.7
4 木	♪♪♪ かみかみ給食 (歯と口の健康週間(4日~10日)) ♪♪♪					
4 木	ごはん 白身魚フライ(ソース) 五目きんぴら けんちん汁	ごはん あぶら ぱんこ こむぎこ さとう こんにゃく あぶら あぶら	ホキ たまご ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ しいたけ こまつな まいたけ ねぎ	ちゅうのうソース しょうゆ みりん さけ いちみつがらし しょうゆ しお みりん けずりぶし	664 1.9
5 金	スパゲティボリタン ブロッコリーのサラダ (フレンチドレッシング) 豆乳プリンタルト	スパゲティ あぶら バター さとう ★とうにゅうプリンタルト	ウイナー ぎゅうにゅう	たまねぎ ビーマン マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー にんじん	しお こしょう ケチャップ ウスターソース フレンチドレッシング	611 2.4
8 月	煮ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ (中華ドレッシング)	ごはん おおむぎ あぶら さとう てんぷん	とうふ ぶたにく だいす みそ	たけのこ ねぎ しいたけ なら にんにく しょうが もやし きゅうり きくらげ	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン ちゅうかドレッシング	592 1.7
9 火	ごはん いわしの蒲焼き 旨塩キャベツ じゃがいものみそ汁	ごはん あぶら てんぷん さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	いわし あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ えのきたけ	しょうゆ みりん しお けずりぶし	631 2.0
10 水	ごはん 鶏肉のオニオンソースかけ 野菜のトマト煮 キャベツスープ	ごはん さとう さとう あぶら あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく にんにく たまねぎ なす スキーニ ビーマン キャベツ にんじん マッシュルーム だいこん	さけ しょうゆ こしょう みりん す ケチャップ しお こしょう がらスープ しお こしょう がらスープ	605 1.7
11 木	ごはん 豚肉のしょうが炒め のり塩じゃがいも にら玉みそ汁	ごはん あぶら じゃがいも たまご とうふ みそ	ぶたにく あおのり	しょうが たまねぎ しめじ にら ねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	650 2.0
12 金	豚骨ラーメン(ソフト中華めん) (豚骨ラーメンスープ) 春巻き 大根と水菜のサラダ(たまねぎドレッシング)	ソフトちゅうかめん あぶら あぶら だいこん みすな スイートコーン	ぶたにく なると ★はるまき	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ チンゲンサイ だいこん	とんこつラーメンスープ がらスープ しょうゆ しお こしょう たまねぎドレッシング	621 2.1
15 月	煮ごはん ハンバーグデミグラスソース じゃがいものソテー ミネストローネ	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも あぶら あぶら さとう マカロニ	★ハンバーグ ベーコン とりにく	しめじ たまねぎ たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ トマト	デミグラスソース ウスターソース ワイン しお こしょう しお こしょう かんそうパセリ ケチャップ しお こしょう がらスープ パジルこ	648 1.6
16 火	ごはん 鯖の生巻煮 豆腐和え 豚汁	ごはん さとう さとう あぶら こんにゃく	さば ぶたにく とうふ みそ	しょうが ねぎ もやし こまつな えのきたけ にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ す けずりぶし	631 2.5
17 水	きな粉揚げパン ポトフ ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	コッペパン あぶら さとう じゃがいも さとう	きなこ とりにく ウイナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ごぼう スイートコーン えだまめ	しお こしょう がらスープ しょうゆ す ごまドレッシング	687 2.5
18 木	ごはん 豚キムチ炒め 豆乳スープ	ごはん あぶら てんぷん ベーコン とうにゅう みそ	ぶたにく なまあげ だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ	しょうが ★はくさいキムチ もやし なら だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ	しょうゆ みりん さけ こしょう がらスープ	682 2.5
19 金	カレーうどん(ソフトめん) (カレーうどん汁) たまねぎとウイナーのかき揚げ 海藻サラダ(和風ドレッシング)	ソフトめん でんぷん こむぎこ てんぷん あぶら	♪♪♪ 食育の日 ♪♪♪ ソフトめん ぶたにく あぶらあげ なると ウイナー たまご ★かいそうミックス	たまねぎ にんじん ねぎ たまねぎ スイートコーン ビーマン キャベツ きゅうり	カレーウ カレーこ しょうゆ みりん けずりぶし わふうドレッシング	689 2.6
22 月	煮ごはん いばらきガバオ 春雨スープ	ごはん おおむぎ さつまいも あぶら さとう はるさめ	♪♪♪ 茨城県の新名物紹介 ♪♪♪ とりにく だいす ハム	にんにく しょうが れんこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんじん ねぎ しいたけ	さけ しお オイスターソース しょうゆ パジルこ いちみつがらし しお こしょう しょうゆ がらスープ	649 2.0
23 火	♪♪♪ リクエストこんだて【永山小学校】 ♪♪♪					
23 火	ごはん 鶏肉のからあげ ブロッコリーのにんにく炒め かきたま汁 冷凍みかん	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら あぶら でんぷん	とりにく ベーコン なると たまご	にんにく しょうが ブロッコリー にんにく こまつな ねぎ えのきたけ みかん	しょうゆ さけ しょうゆ ワイン しお しょうゆ みりん けずりぶし	653 1.8
24 水	米パン 豚肉とセロリのケチャップ炒め 粉ふきいも コンスープ	こめぱん あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ セロリ たまねぎ スイートコーン パセリ	こしょう ケチャップ ワイン カレーこ こしょう しお こしょう がらスープ	655 2.2
25 木	ごはん 生揚げの旨煮 肉団子汁	ごはん こんにゃく さとう てんぷん あぶら でんぷん	なまあげ ぶたにく とりにく みそ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん しょうが だいこん にんじん こまつな しめじ しょうが	しょうゆ さけ しお こしょう けずりぶし	670 2.1
26 金	ごはん いかのチリソースかけ もやしのサラダ(パンパンジードレッシング) ねぎ塩スープ	ごはん でんぷん さとう あぶら あぶら	いか とりにく とうふ	ねぎ にんにく しょうが もやし とうみょう きゅうり しょうが にんにく にんじん きくらげ ねぎ	さけ トウバンジャン す ケチャップ ちゅうのうソース パンパンジードレッシング さけ しょうゆ しお こしょう がらスープ	619 2.1
29 月	ごはん じゃがいものそぼろ煮 キムチみそ汁	ごはん じゃがいも しらたき さとう あぶら てんぷん あぶら	ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ だいこん なら えのきたけ ねぎ ★はくさいキムチ	しょうゆ さけ みりん けずりぶし けずりぶし	635 2.4
30 火	ごはん あじのカレーマヨネーズ焼き ひじききんぴら 冬瓜汁	ごはん マヨネーズ あぶら さとう こんにゃく とりにく あぶらあげ	あじ ひじき ぶたにく	にんじん しめじ ごぼう ビーマン とうがん しいたけ ねぎ	しお さけ カレーこ しょうゆ みりん さけ しょうゆ しお けずりぶし	646 1.8

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
 * ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 * 不明な点は学校にお問い合わせください。



栄養素	基準量(3・4年生)	6月の平均
エネルギー(kcal)	650	646
しょくえん(g)	2.0	2.1