

令和8年 6月 こんだてひょう

上神明小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名				エネルギー (kcal)	タンパク質
1	月		ごはん いかのチリソース 炒合菜 中華コンスープ	いか 豚肉 卵 牛乳	米 胚芽米 でんぷん 油 サラダ油 三温糖 ごま油 春雨 じゃがいも	ねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが たまねぎ 小松菜 にんじん クリームコーン ホールコーン	803	26.3
2	火		五目ごはん おひたし 豆腐のうま煮 冷凍みかん	鶏肉 油揚げ 糸けずり筋 冷凍豆腐 豚肉 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぷん サラダ油	にんじん ごぼう さやいんげん もやし 小松菜 たまねぎ ねぎ たけのこ こんにやく 干しいたけ 冷凍みかん	581	24.4
3	水		きなこトースト ポークシチュー 小松菜サラダ	きな粉 豆乳 豚肉 牛乳	食パン バター はちみつ 三温糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり レモン	555	21.3
4	木		ごはん かみかみふりかけ さわらのしょうが風味焼き 変わり漬け 豚汁	ちりめんじゃこ 刺み昆布 糸けずり筋 さわら 昆布 冷凍豆腐 みそ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 じゃがいも サラダ油	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが 大根 小松菜 こんにやく ごぼう	603	31.0
5	金		メキシカンライス ホキのエスカベッシュ ホールコンスープ	鶏肉 ホキ 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 でんぷん 油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんじん トマト レモン にんにく キャベツ ホールコーン	587	25.5
8	月		あんかけやきそば 青のりポテトビーンズ 青菜のスープ	豚肉 大豆 あおのり 冷凍豆腐 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 でんぷん サラダ油 じゃがいも 油	キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん 干しいたけ たまねぎ 小松菜 えのきだけ	611	25.0
9	火		ピザトースト レモンサラダ 野菜の豆乳スープ	ミックスチーズ ベーコン 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	食パン 三温糖 サラダ油 じゃがいも でんぷん	ホールトマト セロリ ビーマン にんにく もやし にんじん きゅうり レモン たまねぎ 小松菜	553	24.2
10	水		親子丼 もやしの甘酢煮 みそ汁	卵 鶏肉 凍り豆腐 しらす干し みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 でんぷん ごま油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ さやいんげん 干しいたけ もやし きゅうり にんじん 大根 えのきだけ 小松菜	609	26.8
11	木		梅ごはん いわしの漬け揚げ 磯香あえ 呉汁	小いわし 糸けずり筋 刻みのり 冷凍豆腐 みそ 豆乳 油揚げ 大豆 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも	梅干し しょうが 小松菜 もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにやく にんじん	609	25.3
12	金		ドライカレー 洋風卵スープ あじさいゼリー	豚ひき肉 大豆 卵 ベーコン 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも でんぷん 上白糖	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく キャベツ セロリ ぶどうジュース	649	23.3
15	月		チャーハン ぱりぱりひじき 春雨スープ	卵 豚肉 ダイスターズ ひじき 鶏ひき肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 春巻きの皮 小麦粉 ごま油 三温糖 ごま油 春雨	ねぎ にんじん ビーマン 干しいたけ たまねぎ もやし 小松菜 えのきだけ しょうが	585	21.6
16	火		ショートニングパン たらのパン粉焼き コーンサラダ ポテトのポタージュ	たら 牛乳 生クリーム 豆乳	ショートニングパン パン粉 小麦粉 オリーブオイル ごま油 三 温糖 サラダ油 じゃがいも バター	にんにく もやし キャベツ 小松菜 にんじん ホールコーン たまねぎ パセリ	570	26.6
17	水		カレーうどん ツナひじきサラダ チーズケーキ	豚肉 油揚げ ツな ひじき クリームチーズ 生クリーム 卵 牛乳	冷凍うどん でんぷん 三温糖 サラダ油 小麦粉 上白糖	たまねぎ 小松菜 にんじん キャベツ きゅうり レモン	581	22.1
18	木		ごはん あじフライ 煮浸し ごまキムチ汁	あじ 油揚げ 冷凍豆腐 豚肉 牛乳	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも ねりごま ごま サラダ油	キャベツ 小松菜 にんじん 白菜キムチ もやし ごぼう なら	631	28.4
19	金		ビビンバ わかめスープ パインアップル	卵 豚肉 赤みそ 冷凍豆腐 鶏肉 生わかめ 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ パインアップル	588	24.3
22	月		炊き込みごはん 宝煮 田舎汁	鶏肉 卵 油揚げ 鶏ひき肉 大豆 冷凍豆腐 みそ 牛乳	米 胚芽米 でんぷん 三温糖 じゃがいも サラダ油	ごぼう さやいんげん 干しいたけ たまねぎ にんじん 大根 キャベツ ねぎ こんにやく	609	26.2
23	火		ごはん ぶりのごま醤油焼き 揚げ野菜のきんぴら みそ汁	ぶり みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ねりごま ごま油 三温糖 油 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 大根 小松菜	644	26.6
24	水		エビピラフ チリコンカン 野菜スープ りんごゼリー	むきえび 鶏肉 豚ひき肉 大豆 きんとんとき豆 ベーコン 粉寒天 牛乳	米 粒小麦 サラダ油 じゃがい 三温糖	にんじん パセリ ホールトマト たまねぎ にんにく キャベツ セロリ りんごジュース レモン	568	24.3
25	木		磯ごはん とりの照り焼き ごまあえ みそ汁	ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉 冷凍豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 ごま ねりごま じゃがいも	しょうが もやし 小松菜 にんじん キャベツ たまねぎ えのきだけ	606	29.5
26	金		黒砂糖パン ホワイトシチュー ピクルス	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 ごま油 三温糖	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	602	23.4
27	土		ガパオライス 春雨サラダ バナナケーキ	鶏ひき肉 大豆 ハム 牛乳 卵	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま ごま油 春雨 小麦粉 バター	たまねぎ 赤ビーマン さやいんげん パセリ にんにく もやし きゅうり にんじん バナナ	671	25.3
30	火		シーフードトマトクリームスパゲティ 茹で野菜ごまソース メロン	牛乳 生クリーム 粉チーズ いか ベーコン	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 ごま ごま油 ねりごま 三温糖	ホールトマト たまねぎ マッシュルーム にんにく もやし きゅうり にんじん メロン	581	24.2

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

栄養士作成