

令和2年6月給食こんだて

倉敷市立児島小学校

日付	献立名	給食写真	食品の主なほたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1 (月)	パン 牛乳 サリソントン ジャがいものサラダ 角チーズ		コッペン サラダ油 上白糖 ジャがいも	牛乳 だいず ひよこ豆水菜 牛蒡ミンチ 豚肉ももミンチ ベーコン ロースハム千切り 角チーズ	たまねぎ にんじん トマトホール きゅうり ビルカス	ハン儀代(クラス) 加工賞(クラス分け) 食塩 こしょう 白 ローリエ ケチャップ ビューラー ウスターソース チリパウダー 赤ワイン 水 ノンエッグマヨネーズ小袋	736 33.1
2 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の梅もも焼き キャベツのおかかあえ ふわふわ大豆入りすまし汁		精白米	牛乳 若鶏肉もも カツ用 系がつか大豆の華 豆腐	しそ葉 ねり梅 キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	赤みそ 酒 みりん しょうゆ 煎りふし(だし) だし昆布 食塩 水	619 27
3 (水)	ごはん 牛乳 あじの薬味ソースがけ もやしのからしあえ ジャがいものみそ汁		精白米 でん粉 油 上白糖 ジャがいも	牛乳 あじ 切身 豆腐 油揚げ	しょうが ねぎ りょうどうもやし こまつな にんじん たまねぎ	食塩 こしょう 白 しょうゆ みりん 酒 水 菜からし 粉 酢 煮干し(だし) 中みそ 赤みそ	641 26.8
4 (木)	シーフードスパゲッティ 牛乳 こまつなのサラダ 白豆夏		ソフトめん サラダ油	短冊いか(1×3) ベーコン 豚腿用牛乳 粉チーズ 牛乳 塩蔵きわかめ	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 アスパラガス ハセリ こまつな キャベツ ホールコーン 冷凍 ひょうがなつ	ハン儀代(クラス) 加工賞(クラス分け) 白ワイン 食塩 こしょう 白 氷ワイルド クリームチーズ ジュ 水 ノンオイルドレッシング	647 27.3
5 (金)	ごはん 牛乳 ジャがいものそぼろ煮 寒天の酢の物		精白米 サラダ油 ジャがいも 三温糖 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ サラダ用寒天 塩蔵きわかめ しらす干し 小	にんじん たまねぎ さやいんげん 生 きゅうり りょうどうもやし	しょうゆ 酒 みりん 酢	594 18.7
8 (月)	ソーブレッド 牛乳 ジャがいものチーズ焼き ミネストラループ 小魚のおまからめ(個袋)		ソーブレッド ジャがいも サラダ油 シェルマカロニ	牛乳 ロースハム千切り ミックスチーズ ベーコン パリッシュ	たまねぎ 青ピーマン にんにく にんじん セロリ トマトホール ハセリ	ハン儀代(クラス) 加工賞(クラス分け) こしょう 食塩 グラタン皿 90mm チキンフライパン 水	637 28.1
9 (火)	ごはん 牛乳 牛乳のどり揚げ きゅうりの中華あえ 華風スープ		精白米 でん粉 油 上白糖 こま油 マロニー	牛乳 牛キ角切り だいず 豚肉もも豆腐	しょうが りょうどうもやし きゅうり 生きくらげ にんじん たまねぎ ねぎ	食塩 こしょう 白 酒 みりん しょうゆ トウジンジャン 水 酢 チキンフライパン	631 25.9
10 (水)	どりめし 牛乳 酢の物 豆腐のすまし汁		精白米 上白糖	若鶏肉もも きざみ もみり 個袋 牛乳 豆腐 塩蔵きわかめ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	みりん しょうゆ 酢 食塩 煎りふし(だし) だし昆布 水	588 23.5
11 (木)	パン 牛乳 ビーフステーキ ごぼうのサラダ		コッペン サラダ油 ジャがいも パター 上白糖	牛乳 牛肉もも角切り 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム レトルト グリンピース 冷凍 ごぼう さやいんげん 生	ハン儀代(クラス) 加工賞(クラス分け) 赤ワイン ローリエ チミダソース ケチャップ ビューラー ウスターソース 食塩 こしょう 黒粉 水 ノンエッグマヨネーズ小袋	690 28.8
12 (金)	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き 大根の酢の物 夏げんちん		精白米 上白糖 こま油 つきこんにゃく	牛乳 さわら しらす干し 小 しほり豆腐 油揚げ	だいこん きゅうり ゆず 果汁 にんじん ごぼう がぼちゃ ねぎ	食塩 しょうゆ 酢 煮干し(だし) みりん 水	604 26.5
15 (月)	運鳥バーガー 牛乳 ジャがいも入り野菜スープ 黒豆小袋		コッペン 上白糖 でん粉 ジャがいも	若鶏肉もも カツ用 牛乳 ベーコン ロースト黒まめ 小袋	しょうが ごぼう にんじん 青ピーマン たまねぎ レタス ハセリ	加工賞(丸パン) 加工賞(スライス焼) ハン儀代(クラス) 加工賞(クラス分け) 食塩 こしょう 白 しょうゆ みりん 水 ノンエッグタルタルソース チキンフライパン	668 30.7
16 (火)	ごはん 牛乳 いりどり 大豆とわかめの酢の物 味つけのり		精白米 サラダ油 こんにゃく ジャがいも 三温糖 上白糖 こま油	牛乳 若鶏肉ももね きざみ ちくわ 冷凍だいず 下津丹産乾燥わかめ しらす干し 小 味つけのり	にんじん ごぼう 乾しいたけ さやいんげん 生 しょうが こまつな	しょうゆ みりん 酒 酢	618 26.3
17 (水)	玄米入りごはん 牛乳 イシモチ ジャコの実揚げ きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁		アルファ化玄米 精白米 油 つきこんにゃく サラダ油 上白糖	牛乳 イシモチジャコ粉揚げ さつま揚げ 豆腐 油揚げ 下津丹産乾燥わかめ	ごぼう にんじん さやいんげん 生 たまねぎ えのきたけ ねぎ	加工賞(玄米加工賞) 食塩 みりん しょうゆ 一味 煮干し(だし) 中みそ 赤みそ 水	614 23.6
18 (木)	サラダうどん 牛乳 ごぼうと塩昆布の天ぷら ケーキ		学校給食用うどん 上白糖 小麦粉 油 ケーキ	まぐろ 水菜 ひじき 牛乳 塩昆布	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 冷凍 ごぼう	加工賞(クラス分けめん) しょうゆ めん つけ粉 水	689 20.9
19 (金)	運鳥ごぼう丼 牛乳 キャベツの甘酢あえ 冷凍みかん		精白米 上白糖	豚肉もも 牛乳 しらす干し 小 ひじき	にんにく しょうが ごぼう にんじん さやいんげん 生 キャベツ 冷凍みかん	しょうゆ みりん 酒 煎りふし(だし) 水 食塩 酢	602 23.2
22 (月)	パン 牛乳 豆腐のかしらいため 菜 野菜チリソース 清水白桃ゼリー		コッペン サラダ油 上白糖 でん粉 ジャがいも 油	牛乳 豚肉もも 豆腐	にんにく にんじん たまねぎ たけのこゆで 乾しいたけ チンゲンサイ ごぼう 白桃ゼリー	ハン儀代(クラス) 加工賞(クラス分け) かしら粉 酒 しょうゆ みりん 食塩	669 27.2
23 (火)	ごはん 牛乳 やき肉 チンゲンサイと卵スープ プルーン		精白米 サラダ油 でん粉	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン 豆腐 卵	キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン たまねぎ にんにく しょうが にんじん すりおろしりんご 生きくらげ チンゲンサイ プルーン 個袋	食塩 こしょう 白 ケチャップ しょうゆ ウスターソース みりん 一味 チキンフライパン 水	721 28.5
24 (水)	ごはん 牛乳 いかの煮つけ きゅうりの梅肉あえ 変わかめのみそ汁		精白米 上白糖	牛乳 いか切身 系がつか豆腐 油揚げ 塩蔵きわかめ	きゅうり キャベツ ねり梅 たまねぎ にんじん ねぎ	酒 しょうゆ みりん 煮干し(だし) 中みそ 赤みそ 水	574 26.9
25 (木)	パン 牛乳 豆腐のラビコットソースかけ いんげんソテー レタスのスープ		コッペン 上白糖 サラダ油	牛乳 若鶏肉もも カツ用 ベーコン	きゅうり トマト たまねぎ さやいんげん 生 にんじん しょうが レタス	ハン儀代(クラス) 加工賞(クラス分け) 食塩 こしょう 白 酢 しょうゆ チキンフライパン 水	590 27.4
26 (金)	まめめめハヤシ 牛乳 ひじき入り サラダ ヨーグルト		精白米 サラダ油 ジャがいも	牛肉スライス だいず 調製豆乳 牛乳 ひじき しらす干し 小 ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース 冷凍 キャベツ	ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース チキンフライパン 赤ワイン ローリエ 食塩 こしょう 白 水 しめじドレッシング	691 26.3
29 (月)	パン 牛乳 さけのオニオンガーリックソースかけ 粉ふきいも コーンスープ 甘夏ゼリー		コッペン サラダ油 ジャがいも 甘夏ゼリー	牛乳 さけ ベーコン 冷凍手羽豆	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ ホールコーン 冷凍 ハセリ 冷凍 黄桃	ハン儀代(クラス) 加工賞(クラス分け) 加工賞(丸パン) 食塩 こしょう 白 酒 みりん しょうゆ すて塩 チキンフライパン 水	692 30
30 (火)	ごはん 牛乳 ヨーヤンプリン 小松菜とツナのサラダ 冷凍パン		精白米 こま油 上白糖	牛乳 豚肉もも 豆腐 まぐろ 水菜	にんじん たまねぎ ながりょう りょうどうもやし 冷凍 バイナッフル	酒 食塩 こしょう 白 しょうゆ オイスターソース 中みそ 酢	591 24

※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く): 2日、3日、5日、9日、10日、12日、15日、16日、17日、19日、22日、24日、25日、29日、30日

※ 献立は、材料その他の都合により変更することがあります。