

6月 こんだて表



新座市立新開小学校

日付	曜日	飲み物	こんだて	おもな食品				エネルギー
				血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	その他	たんぱく質
3	月	牛乳	カレーライス	豚肉	米 麦 米油 ジャガ芋 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご	酒 ぶどう酒 塩 こしょう ウスターソース(りんご 大豆) 中濃ソース(りんご 大豆) ケチャップ カレー粉 しょうゆ オールスパイス	689
			ハムと海藻のサラダ	ハム 海藻	米油 ごま油	キャベツ コーン きゅうり	酢 塩 しょうゆ	27.2
4	火	牛乳	カムカムごはん	大豆 糸昆布 鶏肉 ちくわ(アレルギーフリー)	米 麦 三温糖	にんじん	酒 みりん 塩 しょうゆ	564
			鶏ごぼうつくね	鶏肉 高野豆腐	パン粉 でん粉 三温糖 ごまごま油	ごぼう 玉ねぎ にんじん しょうが	しょうゆ 塩 こしょう みりん 酒	
			青菜とかんぴょうの和え物		上白糖 ごま	小松菜 えのきたけ にんじん かんぴょう	酒 しょうゆ	31.0
5	水	牛乳	チリコンカンドッグ	豚肉 大豆 チーズ	コッペパン(小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳) 米油 バター 薄力粉	にんにく 玉ねぎ セロリー	オールスパイス しょうゆ 塩 チリパウダー ぶどう酒 トマトピューレ こしょう ナツメグ ケチャップ 中濃ソース(りんご 大豆) ウスターソース(りんご 大豆)	613
			ポトフ	レバー入りウインナー 豚肉	米油 ジャガ芋 オリーブ油	にんじん キャベツ 玉ねぎ	ぶどう酒 塩 こしょう ローリエ	34.3
6	木	牛乳	ツナコーンごはん	ツナ	米 麦	コーン	酒 しょうゆ 塩	617
			生揚げと野菜の煮物	生揚げ 鶏肉	米油 ジャガ芋 こんにやく 三温糖	にんじん ごぼう 小松菜	酒 みりん しょうゆ	27.7
7	金	牛乳	冷やしきつねうどん	油揚げ	うどん 三温糖	長ねぎ ほうれん草 干しいたけ	酒 みりん しょうゆ 塩	555
			さくさくとり天	鶏肉	薄力粉 でん粉 なたね油	にんにく しょうが	酒 しょうゆ	
			からしあえ		ごま油	小松菜 にんじん もやし	しょうゆ 洋からし	28.4
10	月	牛乳	いわしのかば焼き丼	いわし	米 麦 でん粉 三温糖 なたね油	しょうが	しょうゆ みりん	605
			なめこのみそ汁	豆腐		なめこ 長ねぎ 小松菜	みそ	24.7
11	火	アシドミルク	ジャージャー麺	豚肉	中華麺 ごま油 でん粉 三温糖	にんにく しょうが たけのこ にんじん 長ねぎ チンゲンサイ	みそ 酒 トウバンジャン みりん	542
			新座市産とうもろこし		とうもろこし			24.0
12	水	牛乳	ゆかりごはん		米 麦 米油	ゆかり		569
			肉どうふ	豚肉 豆腐	三温糖 こんにやく	干しいたけ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ	酒 しょうゆ みりん	28.7
			大根のハリハリ漬け	糸昆布	ごま 三温糖	切干大根 にんじん きゅうり	酢 塩 しょうゆ	
13	木	牛乳	カラフルピラフ	鶏肉 ベーコン	米 麦 米油	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム 赤ピーマン パセリ	塩 こしょう ぶどう酒	550
			たらのトマトソースあえ	たら 豆乳	でん粉 三温糖 なたね油 米油	しょうが にんにく 玉ねぎ 切干大根 青ピーマン トマト	酒 ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう ローリエ ぶどう酒	23.9
14	金	牛乳	ブルコギ丼	豚肉	米 麦 ごま 三温糖 でんぷん春雨 米油 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし いら アップルソース	しょうゆ コチュジャン 酒	562
			わかめのスープ	わかめ 豆腐	ごま ごま油	コーン 長ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう	24.3
17	月	牛乳	麦ごはん・カレーふりかけ	ちりめんじゃこ	米 麦 米油 ごま	玉ねぎ にんにく	カレー粉	584
			ジャガ芋のそぼろあんかけ	鶏肉	なたね油 米油 三温糖 でん粉 ジャガ芋	切干大根 にんじん 玉ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ	
			冷凍みかん			みかん		22.8
18	火	牛乳	セルフフィッシュバーガー	かじき	こどもパン(小麦粉 脱脂粉乳 砂糖) なたね油 三温糖 でん粉 マヨネーズ(卵不使用)	しょうが ごぼう	酢 みりん しょうゆ ぶどう酒	652
			ミネストローネスープ	ベーコン 大豆	ジャガ芋 三温糖	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト	しょうゆ ぶどう酒 オレガノ トマトピューレ ローリエ 塩 こしょう	30.0

し皮 | まむ年 | すき生 | が

19	水	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油			613
			みそ汁	豆腐 わかめ 油あげ		長ねぎ	みそ	
			さばのねぎ塩麹焼き	さば	塩麹	長ねぎ	しょうゆ	
			ごまあえ		ごま 三温糖	ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ	
25.8								
20	木	牛乳	豚肉とほうれん草の和風スパゲッティ	豚肉	スパゲッティ オリーブ油	にんにく 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	しょうゆ 塩 こしょう みりん ぶどう酒	531
			かぼちゃのポタージュ	牛乳 生クリーム	バター 米油 薄力粉	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ	塩 こしょう	24.2
21	金	牛乳	わらじカツ丼	豚肉	米 麦 薄力粉 パン粉 なたね油 上白糖 米油		塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん オイスターソース	660
			のり酢あえ	ツナ のり	上白糖	小松菜 もやし にんじん	酢 みりん しょうゆ	24.0
24	月	牛乳	小松菜チャーハン	豚肉 なた(卵白不使用)	米 麦 ごま油 米油	しょうが にんにく 人参 小松菜	しょうゆ 塩 こしょう	550
			ワンタンスープ	鶏肉	ワンタン ごま油 米油	にんじん 長ねぎ チンゲンサイ	しょうゆ 酒 塩 こしょう	
			りんごゼリー		リンゴゼリー(23.7
25	火	牛乳	キムタクごはん	ベーコン	米 麦 ごま油	長ねぎ 白菜キムチ 大根たくあん漬	しょうゆ	583
			豆腐ナゲット	豆腐 おから 鶏肉	米油 なたね油 てん粉 パン粉	玉ねぎ 切干大根 にんじん 長ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう ベーキングパウダー	23.6
			ブロッコリーの香りあえ		ごま油	ブロッコリー にんじん	しょうゆ	
26	水	牛乳	親子丼	鶏肉 卵	米 麦 三温糖 てん粉 米油	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ	しょうゆ みりん 塩	576
			みそ汁	油揚げ		かぶ 長ねぎ	みそ	31.3
27	木	牛乳	あんかけ焼きそば	豚肉	中華麺 ごま油 てん粉 三温糖 米油	しょうが にんにく 切干大根 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ	酒 しょうゆ 塩 こしょう	620
			肉団子のもち米蒸し	豚肉 豆腐	もち米 てん粉 ごま油	玉ねぎ しょうが にんにく	酒 しょうゆ 塩 こしょう	30.4
28	金	牛乳	ひじきごはん	ひじき 鶏肉 油揚げ	三温糖 こんにゃく 米油	にんじん	みりん しょうゆ 塩	544
			さわらの香味焼き	さわら	ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ	みそ しょうゆ みりん	29.8
			おかかあえ	かつお節	ごま	小松菜 キャベツ えのきたけ	みりん しょうゆ	

*食材等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

*栄養価は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安になります。



★6月の献立について★

・10日は、「入梅献立」です。入梅とは、暦の上での梅雨入りのことです。

この時期に水揚げされるいわしは『入梅いわし』と呼ばれ、1年の中で最も脂が乗っておいしいといわれています。給食を通じて旬の物をいただけるのはうれしいことですね。今回は、かたくり粉をつけてカリッと揚げたいわしに、甘辛い特製ダレをかけて、白いごはんの上のせたかばやし丼を作ります。おいしくいただきます。

・11日は新座市で収穫されたとうもろこしを地元農家さんがお届けしてくれます。そして、農家さんにも来ていただき、1年生がとうもろこしの皮むき体験をする予定です。むいたとうもろこしは、その日の給食で食べられるように、調理員さんが調理してくれます。とうもろこしについて学んで、旬のおいしさを味わいましょう。

6月の給食費引き落としのお知らせ

口座振替日 6月10日(月)

1～5年生 4,000円

6年生 3,520円 (別途、手数料が10円かかります。)

ゆうちょ銀行の口座残高のご確認をお願いいたします。

★今月の新座市産の野菜★

人参 小松菜 かぶ
とうもろこし きゅうり 玉ねぎ

