

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
1	月	牛乳	ドライカレー	豚肉 鶏肉	米 麦 パター 米油 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマトジュース ピーマン	しょうゆ 塩 ぶどう酒 ビュレ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース(AF) ターメリック ウスターソース(AF)	632
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	パイン缶 りんご缶 甘夏缶		26.5
2	火	牛乳	ココアミルク揚げパン	脱脂粉乳	ツイストパン なたね油 きび糖		ココア	692
			キャロットポタージュ	鶏肉 牛乳 生クリーム	米油 薄力粉 パター	にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう ぶどう酒 鶏がら	21.3
			コーンサラダ		米油 三温糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	
3	水	牛乳	マーボー丼	豚肉 豆腐 みそ	米 麦 米油 でん粉 ごま油 三温糖	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン	620
			春雨サラダ		てんぷん春雨 ごま油 上白糖	きゅうり にんじん コーン もやし	酢 洋からし しょうゆ	25.4
4	木	牛乳	カムカムごはん	大豆 鶏肉 ひじき 焼き竹輪(アレルゲンフリー)	米 麦 三温糖	にんじん	酒 みりん しょうゆ 塩	535
			とりごぼうつくね	鶏肉 高野豆腐	ごま油 三温糖 パン粉 ごま でん粉	しょうが 玉ねぎ にんじん ごぼう	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	
			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 しょうゆ 塩	29.6
5	金	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 パセリ コーン マッシュルーム 赤ピーマン	ぶどう酒 塩 こしょう	539
			魚のトマトソースあえ	たら 豆乳	でん粉 なたね油 三温糖 米油	しょうが 切干大根 青ピーマン にんにく トマト 玉ねぎ	酒 ケチャップ ビュレ 塩 こしょう ローリエ ぶどう酒	24.6
8	月	牛乳	ふわふわ親子丼	鶏肉 卵	米 麦 三温糖 でん粉 米油	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ	酒 しょうゆ みりん 塩	557
			かぶときゅうりの和え物		ごま油 三温糖	にんじん かぶ きゅうり	一味唐辛子 塩 しょうゆ	28.9
9	火	牛乳	ピリカラ焼肉ごはん	豚肉 みそ	米 麦 ごま油 三温糖 ごま	にんにく しょうが にんじん	酒 しょうゆ トウバンジャン	588
			ポパイスープ	鶏肉	じゃが芋 米油	ほうれん草 玉ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら	
			ラフク	小町麩	バター グラニュー糖			24.6
10	水	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油			526
			磯煮	鶏肉 ひじき 大豆 さつま揚げ(卵白不使用)	こんにゃく じゃが芋 米油 三温糖	にんじん	酒 しょうゆ みりん	23.5
			うま塩キャベツ	昆布	ごま油 三温糖	キャベツ にんじん にんにく	しょうゆ 塩	
11	木	牛乳	いわしのかば焼き丼	いわし	米 麦 米油 でん粉 三温糖 なたね油	しょうが	しょうゆ みりん	638
			なめこのみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 長ねぎ なめこ	煮干し	21.9
			あじさいゼリー(ぶどう)		さとう	ぶどう果汁		
12	金	アシド ミルク	ジャージャー麺	豚肉 みそ ハ丁目	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 切干大根 小松菜 干しいたけ	酒 トウバンジャン みりん	542
			細沼農園さんのとうもろこし		とうもろこし			24.0
15	月	牛乳	セルフホットドック	ウインナー	コッペパン	キャベツ	中濃ソース(AF) ケチャップ	627
			スタンポット	牛乳	じゃが芋 パター	ほうれん草	塩 こしょう	29.0
			ABCスープ	鶏肉	マカロニ 米油	コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	ぶどう酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら	

皮一むき生が
ます



16	火	牛乳	しゃくし菜チャーハン	ちりめんじゃこ 豚肉	米 麦 ごま油	長ねぎ しゃくし菜	しょうゆ 塩 こしょう	557
			ユーリンチー(油淋鶏)	鶏肉	でん粉 なたね油 三温糖 薄力粉 ごま油 はちみつ	にんにく しょうが 長ねぎ	しょうゆ 酒 酢	
			ミニトマト			ミニトマト		28.8
17	水	牛乳	冷やし五目うどん	油揚げ なた(卵白不使用)	うどん 三温糖	小松菜 干しいたけ にんじん	酒 みりん しょうゆ けずり節 だし昆布	558
			みそポテト		じゃが芋 なたね油 薄力粉 上白糖		酒 みりん みそ	18.2
18	木	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油			614
			煮魚	さば	三温糖	しょうが	みりん 酒 しょうゆ だし昆布	
			呉汁	大豆 生揚げ	こんにゃく	大根 にんじん	みそ 煮干し	24.2
19	金	牛乳	とうふラーメン	豚肉 豆腐 わかめ	中華麺 ごま油 でん粉 米油	しょうが にんにく 長ねぎ	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	619
			ツナ野菜ぎょうざ	ツナ	ぎょうざの皮 薄力粉 でん粉 ごま油 なたね油	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが にんにく	しょうゆ 酒 塩 こしょう	24.2
22	月	アシド ミルク	プルコギ丼	豚肉	米 麦 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 なら アップルソース	しょうゆ コチュジャン 酒	558
			ノリノリ♪サラダ	のり	米油 ごま油	キャベツ にんじん にんにく 大根	酢 しょうゆ 塩 こしょう	20.8
23	火	牛乳	スパゲッティなすミートビーンズ	豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	スパゲッティ 米油 薄力粉	にんにく 玉ねぎ しょうが なす にんじん セロリ	ケチャップ しょうゆ ぶどう酒 ウスターソース(AF) 塩 こしょう 中濃ソース(AF) ビューレ	630
			大根サラダ	ツナ	米油	にんじん きゅうり コーン 大根 玉ねぎ	酢 しょうゆ 塩 こしょう 粒マスタード	30.3
24	水	牛乳	麦ごはん・とどふりかけ	ひじき しらす干し	米 麦 ごま	パセリ	酒 しょうゆ ゆかり	639
			豚の角煮	豚肉 うずら卵	米油 こんにゃく でん粉 三温糖	しょうが にんにく ごぼう にんじん 小松菜	酒 しょうゆ みりん	23.8
25	木	牛乳	チャーハン	焼き豚 なた(卵白不使用)	米 麦 米油 ごま油	にんにく 長ねぎ にんじん	しょうゆ 塩 こしょう	566
			ワンタンスープ	鶏肉	米油 ワンタン ごま油	にんじん 長ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ 塩 こしょう	
			コアコアプラス ヨーグルト	ヨーグルト (脱脂粉乳 全粉乳)				25.8
26	金	牛乳	カレーライス	豚肉	米 麦 米油 じゃが芋 薄力粉 はちみつ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ カレー粉 ケチャップ ウスターソース(AF) 中濃ソース(AF) 鶏がら	673
			和風サラダ	竹輪(卵白不使用)	三温糖 ごま 米油	にんじん きゅうり コーン もやし	酢 塩 こしょう しょうゆ	22.1
29	月	牛乳	和風ツナごぼうトースト	ツナ チーズ	食パン 米油	玉ねぎ コーン ごぼう	しょうゆ こしょう マヨネーズ(ノンエッグ)	579
			豚肉とキャベツのスープ煮	レバー入りウインナー 豚肉	米油 じゃが芋	キャベツ にんじん 玉ねぎ	ぶどう酒 塩 こしょう 鶏がら	27.3
30	火	牛乳	枝豆ごはん		米 麦 米油	えだまめ	塩 酒 だし昆布	590
			あじの磯フライ	あじ 青のり	薄力粉 パン粉 なたね油		酒 中濃ソース(AF)	
			ほうれん草のごまあえ		ごま 三温糖	ほうれん草 にんじん もやし	しょうゆ	25.9

郷 秩
土 父
料 地
理 方
の

ご 埼
当 玉
地 県
グ ル 岩
ル メ 槻
メ 市、
発 発
祥 の

*中濃ソース・ウスターソースはアレルゲンフリー(AF)を使用しています。(アレルギー物質28品目不使用(トマトは使用しています))

*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。

