



6月 こんだてひょう ①

令和 5 年 ※都合により、献立が一部変更になることがあります。

長与南小学校給食共同調理場
TEL(095)887-0404
FAX(095)883-8776

日 曜	こんだてめい	血や肉になるもの (あかのなかま)	体の調子を整えるもの (みどりのなかま)	熱や力になるもの (きいろのなかま)	エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	給食中止 行事等
1 木	牛乳	牛乳			660 869	28.3 35.9	
	パーカーハウスパン			パン(小麦粉・マーガリン・さとう・スキムミルク)			
	ポテトスープ	ベーコン(豚肉)、チキンブイヨン(鶏肉)	にんじん、たまねぎ、パセリ	じゃがいも、サラダ油、白ワイン			
	ハンバーグのケチャップソース	ハンバーグ(豚肉・鶏肉・大豆)		さとう、赤ワイン デミグラスソース (小麦・乳・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆)			
	きゅうりのマリネ		きゅうり、レモン果汁	さとう、オリーブ油			
	スライスチーズ	チーズ(乳)					
2 金	牛乳	牛乳			599 749	27.3 33.6	
	ごはん			米			
	ごま汁	あつあげ(大豆)、麦みそ (だし用煮干し)	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、ねりごま、ごま			
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん しょうが	サラダ油、さとう			
5 月	牛乳	牛乳			615 770	22.5 27.4	 6月4日～10日 歯と口の 健康週間 かみかみ メニュー
	麦ごはん			米、麦			
	根菜カレー	鶏肉、スキムミルク(乳) チーズ(乳)	にんじん、たまねぎ、れんこん ごぼう、りんご	じゃがいも、サラダ油、赤ワイン カレールウ(小麦・大豆)			
	大豆と枝豆の粒マスタードサラダ	大豆	枝豆、きゅうり、にんじん、とうもろこし	さとう、マスタード(大豆・豚肉)			
6 火	牛乳	牛乳			606 818	28.4 37.4	
	米粉パン			パン(小麦粉・米粉・小麦グルテン・ マーガリン・さとう・スキムミルク)			
	ちゃんぽん	豚肉、いか、はんぺん、あげかまぼこ 鶏豚湯(鶏肉・豚肉) チキンブイヨン(鶏肉)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし きくらげ	ちゃんぽん麺(小麦)、ラード			
	高野豆腐のごまがらめ	高野豆腐(大豆)		でん粉、なたね油、さとう、ごま			
7 水	牛乳	牛乳			593 727	27.9 32.0	
	ごはん			米			
	白玉汁	鶏肉、はんぺん (だし用かつお節)	たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ	白玉もち			
	いかのねぎソース	いか	ふかねぎ、にんにく、しょうが	さとう、ごま油、でん粉			
	かみかみきんぴら	豚肉、くわがめ	にんじん、だいこん、枝豆	さとう、サラダ油			
8 木	牛乳	牛乳			601 808	29.3 38.1	
	コッペパン			パン(小麦粉・マーガリン・さとう・スキムミルク)			
	ごぼうのクリームスープ	ベーコン(豚肉)、牛乳 チーズ(乳)、チキンブイヨン(鶏肉)	ごぼう、たまねぎ、にんじん、パセリ	サラダ油、小麦粉、バター(乳)			
	焼肉サラダ		きゅうり、キャベツ、にんじん	さとう、ごま油			
	(別配缶) 豚肉	豚肉	しょうが、にんにく	さとう、サラダ油			
9 金	牛乳	牛乳			608 750	26.4 31.0	 6月11日 入梅
	ごはん			米			
	肉じゃが	牛肉 (だし用かつお節)	にんじん、たまねぎ、いんげん こんにゃく	じゃがいも、さとう、サラダ油			
	焼きししゃも	子持ちししゃも					
	たくあんのみ肉あえ		にんじん、キャベツ、うめ たくあん(小麦)	さとう、ごま			
12 月	牛乳	牛乳			594 754	22.5 28.0	
	ごはん			米			
	なすのみそ汁	あつあげ(大豆)、麦みそ (だし用煮干し)	なす、たまねぎ、ねぎ	じゃがいも			
	千草焼き	千草焼(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉)					
	大豆の磯煮	ひじき、鶏肉、大豆、あげかまぼこ	にんじん、いんげん	さとう、サラダ油			
13 火	牛乳	牛乳			651 860	27.7 35.2	二中中止 高田中止
	コッペパン			パン(小麦粉・マーガリン・さとう・スキムミルク)			
	パンプキンスープ	ベーコン(豚肉)、牛乳、 チキンブイヨン(鶏肉)、生クリーム(乳)	かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	シェルマカロニ(小麦)、サラダ油			
	チキンレモンステーキ	鶏肉	にんにく、レモン果汁	バター(乳)、さとう			
	いんげんのソテー		いんげん、とうもろこし、人参	サラダ油			
14 水	牛乳	牛乳			607 710	23.4 26.2	
	わかめごはん	わかめ		米			
	春雨汁	鶏肉、はんぺん (だし用かつお節)	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ きくらげ	春雨			
	ほきフライ	ほきフライ(小麦・大豆)		なたね油			
	さっぱり和え		きゅうり、だいこん、レモン果汁	さとう			



6月 こんだてひょう②



長与南小学校給食共同調理場

TEL(095)887-0404

FAX(095)883-8776

令和 5 年

※都合により、献立が一部変更になることがあります。

日 曜	こんだてめい	血や肉になるもの (あかのなかま)	体の調子を整えるもの (みどりのなかま)	熱や力になるもの (きいろのなかま)	エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	給食中止 行事等
15 木	牛乳	牛乳			606 810	21.7 28.2	
	コッペパン			パン(小麦粉・マーガリン・さとう・スキムミルク)			
	じゃがいものカレーベーコン煮	ベーコン(豚肉)、豚肉 チキンブイヨン(鶏肉)	にんじん、たまねぎ、いんげん	じゃがいも、さとう、カレーパウダー、サラダ油			
	カラフルサラダ		きゅうり、とうもろこし、キャベツ パプリカ	さとう、サラダ油、ごま			
16 金	いちごジャム			いちごジャム	631 781	24.9 30.3	
	牛乳	牛乳					
	麦ごはん			米、麦			
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐(大豆)、オイスターソース 赤みそ、トウバンジャン(大豆)	にんじん、たまねぎ、ふかねぎ しょうが、干ししいたけ	さとう、でん粉、サラダ油、ごま油			
19 月	小松菜のじゃこ炒め	しらす干し、あげかまぼこ オイスターソース	にんじん、キャベツ、こまつな、もやし	さとう、ごま油、サラダ油	565 679	23.8 27.2	
	冷凍みかん		みかん				
	牛乳	牛乳					
	ごはん			米			
20 火	冬瓜のすまし汁	鶏肉、油あげ(大豆)、はんぺん (だし用かつお節)	とうがん、ねぎ、干ししいたけ、にんじん		591 787	32.0 41.5	
	いわしの梅煮	いわし梅煮(小麦・大豆)					
	野菜のアーモンドあえ		にんじん、キャベツ、きゅうり	アーモンド、さとう			
	牛乳	牛乳					
21 水	コッペパン			パン(小麦粉・マーガリン・さとう・スキムミルク)	614 739	19.9 23.4	
	ポークビーンズ	豚肉、大豆、ポークブイヨン(豚肉)	にんじん、たまねぎ、グリーンピース トマトピューレ	じゃがいも、さとう、サラダ油			
	キャベツとウインナーのソテー	ウインナー(豚肉)	にんじん、キャベツ、パプリカ、ほうれん草	サラダ油			
	メロン		メロン				
22 木	牛乳	牛乳			651 886	28.4 37.2	高田中 1・2年中止
	キムタクごはん	豚肉	にんじん、たくあん(小麦) 白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば)	米、ごま油			
	もやしとにらのスープ	ベーコン(豚肉)、 鶏豚湯(鶏肉・豚肉)	もやし、にら、きくらげ	ごま油			
	パンサンズー フルーツムース		にんじん、きゅうり	春雨、さとう、ごま、ごま油 フルーツムース(乳)			
23 金	牛乳	牛乳			582 723	25.2 30.6	沖縄慰霊の日
	ごはん			米			
	沖縄そば	豚肉、はんぺん、ポークブイヨン(豚肉) チキンブイヨン(鶏肉)、(だし用かつお節)	たまねぎ、ふかねぎ	沖縄そば(小麦・大豆)			
	ゴーヤチャンプルー	豆腐(大豆)、いり卵(卵・大豆) ベーコン(豚肉)、かつお節	にんじん、キャベツ、にがうり	サラダ油			
26 月	牛乳	牛乳			604 753	28.6 34.9	
	ごはん			米			
	炊き合わせ	豚肉、あげかまぼこ (だし用こんぶ)	にんじん、ごぼう、きぬさや こんにやく、干ししいたけ	じゃがいも、さとう			
	あじのバターしょうゆ焼き	あじ		さとう、バター(乳)、ごま、ねりごま			
27 火	ゆかりあえ		キャベツ、きゅうり、にんじん、赤しそ		593 774	24.5 30.8	長与中1・2年中止 二中止 高田中2年中止 南小 2・3・4・6年中止
	牛乳	牛乳					
	黒砂糖パン			パン(小麦粉・マーガリン・黒さとう・スキムミルク)			
	キャベツとミートボールのスープ	チキンブイヨン(鶏肉)、ミートボール (小麦・大豆・豚肉・牛肉・鶏肉)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きくらげ	マロニー			
28 水	スパニッシュオムレツ	スパニッシュオムレツ (アンサンブルエッグ(卵・乳・豚肉))			570 710	27.6 33.8	
	海そうサラダ	海そう (葉わかめ・こんぶ・ツノマタ・キリンサイ)	きゅうり、とうもろこし	さとう、サラダ油			
	牛乳	牛乳					
	ごはん			米			
29 木	のっぺい汁	鶏肉 (だし用にぼし)	にんじん、だいこん、ふかねぎ こんにやく	じゃがいも、でん粉	588 760	24.7 31.2	二中止 高田中3年中止
	豚肉のバーベキューソース	豚肉、赤みそ	たまねぎ、ピーマン、キャベツ にんにく、しょうが、りんご	さとう、ごま、サラダ油、ごま油 一味唐辛子			
	牛乳	牛乳					
	小型コッペパン			パン(小麦粉・マーガリン・さとう・スキムミルク)			
30 金	なすとトマトのスパゲッティ	牛肉	なす、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム トマト(缶)、トマトピューレ	スパゲッティ(小麦)、さとう、赤ワイン サラダ油、デミグラスソース (小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉)	633 733	20.9 24.2	
	ごぼうサラダ		ごぼう、キャベツ、人参	さとう、ごま、サラダ油			
	牛乳	牛乳					
	とうもろこしごはん	鶏肉	とうもろこし	米			
30 金	わかめと豆腐のスープ	はんぺん、わかめ、豆腐(大豆) 鶏豚湯(鶏肉・豚肉)	たまねぎ、ねぎ	ごま油	633 733	20.9 24.2	
	かぼちゃフライ	かぼちゃフライ (小麦・大豆・豚肉・りんご)		なたね油			
	あさづけ		キャベツ、きゅうり				

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日

6月は食育月間です



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上の基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために「食」について考えていきましょう。

栄養価平均 小学校
中学校

607
770

25.7
31.7

栄養価基準 小学校
中学校

650
830

21.1~32.5
26.9~41.5