

# 2023年6月 牛津小学校 こんだてよい表

 早寝早起き朝ごはん みそ汁食べて元気に登校!!		黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		 調味料 その他	熱量(kcal)
		おもに熱や力のもとになる食べもの		おもに体をつくるもとになる食べもの		おもに体の調子を整える食べもの			たんぱく質(g)
		炭水化物 穀類・芋類・砂糖・菓子	脂肪 油類	タンパク質 魚・肉・卵・豆・豆製品など	無機質 牛乳・乳製品・小魚・海藻など	ビタミン			脂質(g)
日付	献立名					色の濃い野菜	その他の野菜・果物		食塩相当量(g)
1木	ごはん さがのり 牛乳	ごはん							620
	肉じゃが	じゃがいも こんにゃく さとう	サラダ油	牛肉	やきのり 牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし	21.8
2金	しらあえ	ごま							15.7
	きなこあげパン 牛乳	コッパン きびざとう	白絞油	きなこと	牛乳	ほうれん草	キャベツ コーン	しょうゆ みりん	1.5
	ささみとやさいのサラダ		オリーブ油	とりささみ			キャベツ きゅうり きピーマン	しょうゆ みりん 酒 かつおだし しょうゆ	617
5月	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも	サラダ油	だいち ウィンナー		トマト にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	チキンコンソメ(*小麦) 塩 しょうゆ	23.4
	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳				560
	はるまき	はるまきFe(米粉入り)(*小麦) 白絞油							20.2
6火	オイスターソースいため	じゃがいも かつくりこ	サラダ油 ごま油	ぶた肉		ピーマン にんじん	もやし ゆでたけのこ きピーマン しょうが	塩 しょうゆ しょうゆ オイスターソース	12.6
	キャベツとほうれん草のスープ			ほそ切りかまぼこ(*無)		ほうれん草	キャベツ たまねぎ ごぼう えのき	塩 しょうゆ しょうゆ 酒 かつおだし	1.5
	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳				610
7水	やきざかな			甘塩しゃげ				酒	28.5
	きんぴらごぼう	こんにゃく さとう	ごま サラダ油 ごま油	スライスてんぷら		にんじん	ごぼう	しょうゆ みりん いちみ	15.2
	たまねぎとわかめのみそ汁	じゃがいも		とうふ 油あげ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	出し昆布 いりこ 酒	2.0
8木	食パン さがみかんジャム 牛乳	食パン さがみかんジャム			牛乳				590
	ポテトグラタン	じゃがいも 小麦粉 マカロニ パン粉	バター(*乳) サラダ油	とりささみ 豆乳	チーズ(*乳) 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	塩 しょうゆ 白ワイン	25.4
	レタスとトマトのスープ			とり肉		トマト にんじん	レタス たまねぎ しめじ	しょうゆ 白ワイン チキンコンソメ(*小麦) しょうゆ	19.4
9金	ごもくチャーハン 牛乳	ごはん	サラダ油	牛ミンチ ぶたミンチ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン グリンピース	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ	620
	キャベツとほろさめのサラダ	じゃがいも さとう	ごま ごま油			にんじん	キャベツ きゅうり	りんご 酢 しょうゆ 塩	22.9
	青菜ともやしのスープ	じゃがいも	サラダ油	ぶた肉 ほそ切りかまぼこ(*無)		チンゲンサイ	もやし ほししいたけ しろねぎ しょうが	からスープ(ポーク&鶏) しょうゆ 塩 しょうゆ	16.9
10土	こがたミルクパン 牛乳	ミルクパン			牛乳				600
	マゼンパ きざみのり	うどん きびざとう	サラダ油 オリーブ油	ぶたミンチ	きざみのり	みずな にんじん 赤ピーマン トマト	きゅうり レタス 白ねぎ たまねぎ にんにく	ガラスープ(鶏) しょうゆ 酒 みりん オイスターソース 塩 しょうゆ	24.6
	ツナとだいのサラダ		ごま ねりごま	シーチキン だいち			キャベツ だいこん	カレーごまドレッシング(*小麦)	1.9
11日	ひじきごはん 牛乳	ごはん こんにゃく さとう	サラダ油	ひじき とり肉 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう	しょうゆ みりん 酒 かつおだし	610
	とりとうふの汁			とり肉 とうふ		ねぎ	たまねぎ ごぼう えのき	しょうゆ 酒 かつおだし 出し昆布	21.6
	キャベツとだいのサラダ		イタリアンドレッシング			アスパラガス にんじん	キャベツ だいこん きゅうり	しょうゆ 酒 かつおだし 出し昆布	17.5
12月	チキンライス 牛乳	ごはん	サラダ油	とり肉	牛乳	トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	ケチャップ 赤ワイン ソース 塩 しょうゆ パプリカ	590
	コールスローサラダ					こまつな にんじん	キャベツ きゅうり コーン	ドレッシングコールスロー(*無)	21.3
	だいこんとみずなのスープ	じゃがいも		ぶた肉 ほそ切りかまぼこ(*無)		みずな ほうれん草	しめじ だいこん	からスープ(チキン) しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	14.7
13火	食パン 牛乳	食パン			牛乳				1.9
	カレーシチュー	マカロニ じゃがいも	サラダ油	ぶたミンチ 牛ミンチ ずらたまご		にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが りんご	カレー(*小麦) アルガンオイル しょうゆ	600
	かりかりサラダ			とうふ ささみ		にんじん	きゅうり だいこん	カレー(*小麦) アルガンオイル しょうゆ	22.9
14水	さがみかんゼリー	さがみかんゼリー						カレー(*小麦) アルガンオイル しょうゆ	21.4
	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳				2.5
	にざかな	さとう		さば			しょうが	しょうゆ 酒 みりん	640
15木	青菜と天ぷらのいためもの		サラダ油	スライスてんぷら(*無)		ほうれん草 にんじん	キャベツ	塩 しょうゆ しょうゆ	19.3
	すましじる	ふ(*小麦●卵)		油あげ	わかめ	ねぎ	たまねぎ ごぼう えのき 干しいたけ	出し昆布 かつおだし 酒 しょうゆ	1.7
	こがたミルクパン 牛乳	ミルクパン	たんじょう日給食		牛乳				630
16金	なすのミートスパゲティ	スパゲティ さとう	オリーブ油	ぶたミンチ		にんじん トマト トマト水 煮 パセリ	たまねぎ なす にんにく セロリー	デミグラスソース(*小麦) ケチャップ ソース 塩 しょうゆ 赤ワイン	25.6
	ブロッコリーとコーンのサラダ			シーチキン		ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン	和風ドレッシング(ゆずしょうゆ)(*無)	18.7
	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳				2.1
19月	とりのからあげ			とりのからあげ(*無)					680
	いそべあえ		ごま		のり	こまつな	だいこん キャベツ コーン	しょうゆ みりん	23.8
	もやしとほろさめのスープ	春雨		ほそ切りかまぼこ(*無)	わかめ	にんじん ねぎ	もやし きくらげ	しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒	23.6
20火	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳				1.5
	いわしうめ	じゃがいも	ワザアア仔トドレッシング(*無)	いわし梅煮		ブロッコリー	キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん	620
	オリーブオイルとごぼうの汁			油あげ		ねぎ にんじん	たまねぎ ほうろく だいこん えのき	しょうゆ 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ 酒	23.2
21水	食パン いちごジャム 牛乳	食パン いちごジャム			牛乳				18.1
	オープンコロッケ	じゃがいも じりたき パン粉	サラダ油	牛ミンチ		にんじん	たまねぎ	みりん 塩 しょうゆ	2
	やさしいスープ			ぶた肉		ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし えのき	しょうゆ 酒 しょうゆ 酒	20.4
22木	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳				2.2
	かたじけなくの生姜炒め	じゃがいも	サラダ油	ぶた肉		さやいんげん	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 しょうゆ 酒	600
	じゃごサラダ		ごま油			しらす まし のり	キャベツ きゅうり	しょうゆ	25.0
23金	とうふとわかめのみそ汁			とうふ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ だいこん	出し昆布 かつおだし	16.0
	ミルクパン 牛乳	ミルクパン			牛乳				2.0
	国産ハンバーグ(ケチャップ味)		サラダ油	うす味ハンバーグ(*無)					620
26月	はるさめサラダ	春雨 さとう	ごま ごま油	きんし卵		にんじん	きゅうり	りんご 酢 しょうゆ 塩	26.3
	とうふとわかめのスープ			とうふ ぶた肉	わかめ	ほうれん草	キャベツ たまねぎ	からスープ(ポーク&鶏) しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	21.5
	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳				2.3
27火	白身魚天ぷら		サラダ油	白身魚天ぷら(*小麦)					660
	ほうれん草ともやしのソテー		サラダ油	ウィンナー(*無)		ほうれん草 にんじん	もやし	塩 しょうゆ しょうゆ	23.3
	キャベツとじゃがいものスープ	じゃがいも	オリーブ油			パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	からスープ(チキン) しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	19.8
28水	ごはん 牛乳	ごはん			牛乳				1.5
	魚の青じそパン粉やき	パン粉	オリーブ油 サラダ油	あじ		おおば	キャベツ きゅうり レモン	塩 しょうゆ 白ワイン	630
	かいそうサラダ					かいそうミックス	赤ピーマン	しょうゆ 白ワイン	26.9
29木	あげとうふとなめこのみそ汁	じゃがいも		あげとうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	出し昆布 いりこ	18.4
	ミルクパン 牛乳	ミルクパン			牛乳				1.9
	とりのこうみやき		ごま油	とり肉			ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酒	620
30金	こんさいのポトフ	じゃがいも		だいち		にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ ごぼう	チキンコンソメ(*小麦) しょうゆ 白ワイン しょうゆ	27.6
	すいか						すいか	しょうゆ 白ワイン	21.2
	カレーライス 牛乳	麦ごはん じゃがいも	サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく しょうが りんご	カレー(*小麦) アルガンオイル しょうゆ	2.0
29木	あげとうふのおかかサラダ	あげとうふ かつお節	オリーブ油			ブロッコリー	キャベツ レモン	りんご 酢 しょうゆ 塩 しょうゆ	740
	ヨーグルト							みりん 白ワイン	23.8
	ミルクパン 牛乳	ミルクパン			牛乳				22.0
30金	根菜ハンバーグ			こんさいハンバーグ(*小麦)					2.3
	ツナとかいそうのサラダ			シーチキン	かいそうミックス	ほうれん草	キャベツ きゅうり	チキンコンソメ(*小麦) 白ワイン	590
	コンソメスープ	じゃがいも				にんじん ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ	チキンコンソメ(*小麦) 白ワイン	24.4



☆ マスクとハンカチは、毎日、清潔なものを持ってきましょう。  
 ☆ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。  
 ☆ \*印は、アレルギー物質(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を含む食品です。●はコンタミ等  
 ☆ パンは「小麦」「乳」を、うどん・パスタ類・パン粉・しょうゆは「小麦」を含みます。  
 ☆ 食品名からアレルギー物質がわかる食品については、\*印を省略しています。  
 ☆ 給食では、調理の工程において、「穀物酢(小麦を含む)」を使用する場合があります。

中 学 年 基 準 値  
 熱 量 650kcal  
 たんぱく質 13~20%  
 脂 質 20 ~ 30 %  
 塩 分 2.0 g 未 満



今月の平均  
 620  
 16%(24.3g)  
 28%(19.1g)  
 2.0