

# 6 がつ こんだてよていひょう (小学校)

令和6年度  
あわらし学校給食センター

日	メニュー	あか からだをつくるしよくひん		きいろ エネルギーとなるしよくひん		みどり からだのちようしをととのえるしよくひん		えいようか	
		魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・いも類 さとうなど	あぶら類 種実類など	色のこい やさい	その他のやさい きのこ・くだものなど	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん	たんすい かぶつ
3月	ごはん ぎゅうにゅう チキンナゲット(2こ) こうやどうふのすきやきに わかめのうめドレッシングあえ こんぶふりかけ	とりにく ぶたにく こうやどうふ はんぺん おから	ぎゅうにゅう わかめ のり こんぶ あおのり	こめ でんぶ ん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま	にんじん	たまねぎ こんにやく ねぎ えのきたけ きゅうり もやし ばいにく	609 kcal 24.3 g 21.5 g 2.6 g	84.2 g
4火	【はとくちのけんこうしゅうかんこんだて ~7日】 ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうゆこうじやき はるさめとにくだんごのスープ ごぼうサラダ	さば ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	こめ でんぶ ん 是るさめ さとう	マヨネーズ (ノンエッグ) あぶら	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ コーン えのきたけ ごぼう きゅうり キャベツ	619 kcal 22.7 g 25.3 g 2.4 g	77.3 g
5水	ごはん ぎゅうにゅう ポークウインナー(2ほん) じゃがいものミートソースに こまつなのじゃこおひたし	ウインナー ぎゅうひきに とりにく	ぎゅうにゅう しらすほし	こめ じゃがいも さとう でんぶ	あぶら ハヤシルウ	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ えだまめ キャベツ コーン	629 kcal 24.6 g 24.7 g 1.8 g	85.6 g
6木	ごはん ぎゅうにゅう いかフライ みそいため こんにやくとわかめのサラダ	いか ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ パンこ さとう こめこ でんぶ	あぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ もやし たけのこ きゅうり コーン こんにやく	654 kcal 26.3 g 26.6 g 1.5 g	83.4 g
7金	うちまめいりわかめごはん ぎゅうにゅう がらす えちぜんおろしじる ゆかりあえ ヨーグルト	うちまめ たらしりみ かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	こめ でんぶ ん 是とう パンこ こむぎこ	あぶら	にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり もやし	616 kcal 24.3 g 17.7 g 2.5 g	94.9 g
10月	ごはん ぎゅうにゅう タンドリーチキン わふうミネストローネ ツナいりポテトサラダ しそあじひじき	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ひじき	こめ マカロニ じゃがいも さとう	マヨネーズ (ノンエッグ) あぶら	にんじん	たまねぎ だいこん ぶなしめじ きゅうり	606 kcal 25.6 g 23.2 g 2.8 g	79.6 g
11火	パンズパン ぎゅうにゅう ハンバーグアップルソースかけ こまつなのこめこうじゅうポタージュ コールスローサラダ ももゼリー	ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶ ん じゃがいも こめこ ゼリー	とうにゅうバター とうにゅうクリーム あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン	639 kcal 27.3 g 24.6 g 2.9 g	83.7 g
12水	しおこうじつけチキンピラフ ぎゅうにゅう ウインナーたまごまき ラビオリのトマトスープ ごまずあえ	とりにく ぶたにく ウインナー たまご ベーコン うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ ん こむぎこ パンこ	オリーブあぶら あぶら ごま	にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ ズッキーニ きゅうり もやし	613 kcal 23.7 g 23.4 g 3.1 g	79.8 g
13木	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ いっしょくらくきょタルタルソース にくじゃが こまつなときりほしのおひたし	アジ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	こめ パンこ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ こんにやく もやし らっきょう きりほしだいこん	628 kcal 25.0 g 20.9 g 1.5 g	81.2 g
14金	【まるごときゅうしよく】 こだいまいいりごはん ぎゅうにゅう さばカレーぎょうざ(2こ) ぶたじる だしこんぶいりきんぴらごぼう	ぶたにく さば うすあげ みそ はんぺん	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう くろまい こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ ごぼう こんにやく	593 kcal 20.9 g 21.0 g 2.6 g	87.8 g
17月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう とりにくとみつつきんときのオーロラあえ わかめのスープ うららのサラダ	とりにく みそ きぬごしとうふ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さつまいも でんぶ ん さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん	もやし コーン グリーンピース ねぎ キャベツ きゅうり らっきょう ばいにく	592 kcal 20.5 g 21.3 g 2.9 g	84.3 g
18火	くずりゅうまいたけごはん ぎゅうにゅう だいたいずとあまえびのあげに みそビーフンじる つまみなのおひたし きなこクリームだいふく	とりにく うすあげ あまえび きなこ だいたいず ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ ん ビーフン もちこ	あぶら なまクリーム	にんじん つまみな	まいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ もやし	685 kcal 27.7 g 22.1 g 2.8 g	84.8 g
19水	むぎごはん ぎゅうにゅう こしのルビーいりカレー のりずあえ マルセイユメロン むらさきいもチップス	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ のり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう むらさきいも	あぶら カレーウ ごま	こしのルビー にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース りんご もやし マルセイユメロン	620 kcal 20.7 g 18.4 g 1.9 g	100.7 g
20木	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい(1~3ねん 2こ 4~6ねん 3こ) マーボーどうふ パンサンスー	きぬごしとうふ ぎゅうひきに だいたいずミート みそ ハム ぶたひきに	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう こむぎこ でんぶ ン パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	636 kcal 24.1 g 19.8 g 2.0 g	92.9 g
21金	ごはん ぎゅうにゅう カラフルだいたいずのポークビーンズ みずなとひじきのごまドレッシングあえ ゆでとうもろこし	ぶたにく だいたいず ささみ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ でんぶ ん じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルウ ごま	にんじん みずな	たまねぎ ひらたけ キャベツ とうもろこし	596 kcal 23.2 g 17.3 g 1.5 g	94.3 g
24月	ごはん ぎゅうにゅう ショーロンポー(2こ) タイピーエン しゃりしゃりポテトのサラダ	ぶたにく いか なると ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ でんぶ ん はるさめ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ きゅうり しいたけ ねぎ	625 kcal 20.6 g 23.4 g 2.0 g	87 g
25火	こぎつねずし ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ なめこいりかきたまじる うちまめときりほしののもの	うすあげ とりにく ぶたひきに たまご きぬごしとうふ うちまめ はんぺん	ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう でんぶ ん こむぎこ	あぶら	にんじん	たまねぎ なめこ ねぎ きりほしだいこん ほししいたけ キャベツ	635 kcal 25.2 g 21.7 g 3.5 g	88.6 g
26水	ごはん ぎゅうにゅう ふくいさんちのあつやきたまご あつあげのそぼろに きゅうりのちゅうかつげ すいか	たまご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも でんぶ	あぶら ごまあぶら	にんじん	ほししいたけ こんにやく たまねぎ きゅうり すいか	671 kcal 27.8 g 26.0 g 1.5 g	88.1 g
27木	ごはん ぎゅうにゅう トビウオのフライ いっしょくちゅうのうソース なつやさいのトマトに らっきょうドレッシングサラダ	トビウオ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ パンこ じゃがいも さとう でんぶ	あぶら オリーブあぶら	にんじん バジル トマト	たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム キャベツ きゅうり らっきょう	617 kcal 24.2 g 20.9 g 2.1 g	79.4 g
28金	ごはん ぎゅうにゅう しょうゆカツ ようふうのっぺいじる こしのルビーのパスタサラダ さくらんぼゼリー	とりにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう	こめ さとう さいとも パンこ でんぶ ン ゼリー スパゲッティ	あぶら	にんじん こしのルビー	こんにやく だいこん ねぎ コーン キャベツ	629 kcal 25.6 g 17.8 g 2.4 g	95.5 g

