



# 6月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和5年/2023

青梅市立学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	のみもの	つかうしよつき	おもにからだのそしきをつくる(あかのしよくひん)	おもにからだのちよしきとええる(みどりのしよくひん)	おもにエネルギーとなる(きいろのしよくひん)	エネルギーたんぱく質
1(木)	ごはん だんごじる さばのしおやき きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう,ぶたかた,さば,あぶらあげ	にんじん,ごぼう,ながねぎ,こまつな,しいたけ,きりぼしだいこん	こめ,じゃがいも,しらたまもち,あぶら,さとう	675kcal 25.6g
2(金)	コッペパン やさいスープ スロッピージョー フライドポテト	ミルク コーヒー		にゆういんりよう,とりむね,ぶたかた,だいず	にんじん,こまつな,しめじ,たまねぎ,ピーマン	コッペパン,あぶら,でんぶん,じゃがいも	555kcal 22.9g
5(月)	ごはん ワンスープ なまあげのマーボーいため しらたまこんにやくいりポンチ	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう,とり,なまあげ,ぶたかた,みそ	たまねぎ,しょうが,こまつな,キャベツ,にんにく,にんじん,こんにやく,みかんかん	こめ,わたんのかわ,パンこ,でんぶん,はるさめ,あぶら,さとう	591kcal 24.2g
6(火)	ごはん にくどんのぐ いわしのからあげ やさいのあまずあえ	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう,ぶたかた,いわし	たまねぎ,にんじん,しらたき,しょうが,こまつな,もやし	こめ,さとう,こめこ,でんぶん,あぶら,ごま	634kcal 29.5g
7(水)	ごはん わかめスープ チキンチキンごぼう メロン	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう,わかめ,とりもも	だいこん,しめじ,ながねぎ,ごぼう,にんじん,えだまめ,メロン	こめ,こめこ,あぶら,さとう	573kcal 20.0g
8(木)	ごはん クッパスープ チャプチェ いちごタルト	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう,たまご,わかめ,ぶたかた	ながねぎ,はくさい,にんじん,にんにく,しょうが,たけのこ,ピーマン,しいたけ	こめ,あぶら,はるさめ,さとう,ごま,いちごタルト	621kcal 19.4g
9(金)	しよくパン とりにくのトマトに いかのガーリックやき ポテトサラダ	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう,とりもも,いか,ウインナー	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,とうもろこし	しよくパン,あぶら,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	583kcal 31.9g
12(月)	ごはん にらたまスープ とりにくのたつたあげ もやしのいためもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう,たまご,とりもも	たまねぎ,しいたけ,にら,しょうが,チンゲンサイ,もやし,にんじん,とうもろこし	こめ,でんぶん,ごま,あぶら,こめこ	599kcal 23.0g
13(火)	ごはん あおなとかまぼこのすまじる さわらのみそやき まめとぶたにくのあまからいため	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう,かまぼこ,さわら,みそ,ぶたかた,だいず	だいこん,しめじ,こまつな,しょうが,にんじん,しいたけ	こめ,さとう,あぶら,ごま	575kcal 29.5g
14(水)	ゆかりごはん (はんぶん) カレーうどん やさいのじゃこあえ あじさいゼリー	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう,ぶたかた,しらす	あかしそ,にんじん,たまねぎ,こまつな,ながねぎ,キャベツ,しめじ,いんげん	こめ,カレールウ,さとう,うどん,あぶら,ゼリー	583kcal 29.2g
15(木)	ごはん だいこんとぶたにくのいために いかにからあげ コロコロりんごかん	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう,ぶたかた,いか	にんにく,しょうが,だいこん,にんじん,いんげん,りんごかん	こめ,あぶら,さとう,こめこ,でんぶん	610kcal 26.6g
16(金)	しよくパン レーズンクリーム ジュリエンスープ スパイシーチキン れいとうみかん	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう,ベーコン,とりもも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー,にんにく,パズル,みかん	しよくパン,あぶら	595kcal 23.2g
19(月)	わかめごはん ぐたくさんみそする さけのしおやき かみかみサラダ	ぎゅうにゆう		わかめ,ぎゅうにゆう,とりもも,とうふ,あぶらあげ,みそ,さけ,すめい,か,ハム	にんじん,だいこん,はくさい,ながねぎ,きゅうり,キャベツ	こめ,あぶら,さとう,ごま	564kcal 31.0g
20(火)	ごはん チキンカレー ひじきとツナのサラダ シークワサーゼリー	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう,とりもも,ひじき,まぐろ	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,とうもろこし	こめ,あぶら,じゃがいも,カレールウ,ノンエッグマヨネーズ,ゼリー	680kcal 23.3g
21(水)	よこわりまるパン かぼちゃのポタージェ ホキのパズルあげ ゆでやさい(ノンエッグマヨネーズ)	りんご ジュース		ベーコン,ぎゅうにゆう,なまクリーム,ホキ	りんごジュース,たまねぎ,かぼちゃ,パセリ,パズル,チンゲンサイ,もやし,にんじん	よこわりまるパン,バター,こめこ,でんぶん,あぶら	579kcal 20.1g
22(木)	ごはん わかめととうふのスープ ぶたキムチ メロン	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう,とりもも,わかめ,とうふ,ぶたかた	にんじん,ながねぎ,しょうが,たけのこ,キャベツ,もやし,はくさいキムチ,ピーマン,メロン	こめ,ごま,あぶら	540kcal 25.2g
23(金)	ごはん やさいふりかけ サンラータン あげぎょうざ(2こ) ナムル(ナムルドレッシング)	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう,ぶたにく,とうふ	にんじん,たけのこ,しいたけ,ながねぎ,こまつな,キャベツ,たまねぎ,にら,しょうが,チンゲンサイ,もやし,しめじ	こめ,でんぶん,ぎょうざのかわ,あぶら	571kcal 21.2g
26(月)	ごはん おやこに かぼちゃのコロッケ キャベツのにびたし	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう,とりもも,さつまあげ,たまご,あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,かぼちゃ,キャベツ,もやし	こめ,あぶら,さとう,パンこ,こむぎこ,じゃがいも,でんぶん	699kcal 26.3g
27(火)	ごはん いなかじる ちくわのいそべあげ れんこんとひじきのサラダ (かんぎつドレッシング)	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう,とりむね,なまあげ,みそ,ちくわ,あおさ,ひじき	にんじん,ながねぎ,ごぼう,はくさい,いんげん,しいたけ,れんこん,とうもろこし	こめ,こむぎこ,あぶら	565kcal 23.5g
28(水)	ごはん こめこのシチュー メンチカツ カラフルソテー	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう,とり,とうにゆう,ぶたにく,ベーコン	にんじん,たまねぎ,パセリ,チンゲンサイ,キャベツ,あかピーマン	こめ,バター,じゃがいも,こめこ,パンこ,でんぶん,こむぎこ,あぶら	652kcal 25.0g
29(木)	パセリごはん ハッシュドポーク キャベツとコーンのソテー れいとうみかん	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう,ぶたかた,ベーコン	パセリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,とうもろこし,みかん	こめ,あぶら,こめこ,ノンエッグマヨネーズ	599kcal 21.2g
30(金)	しよくパン コーンクリームシチュー ハンバーグのオーロラソース グリーンサラダ(ソイドレッシング)	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう,とり,なまクリーム,ぶたにく,わかめ	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,マッシュルーム,キャベツ,いんげん	しよくパン,あぶら,こめこ,パンこ,でんぶん,ノンエッグマヨネーズ,さとう	639kcal 26.5g

6月は食育月間です!

家で取り組みたい「食育」

- ・朝ごはんを食べる
- ・家族で食卓を囲む
- ・一緒に食事の支度をする
- ・わが家の味を伝える など

◆◆◆学校給食費納入のお願い◆◆◆

5月分の口座振替日は6月30日(金)です。前日までに振替口座への入金をお願いします。



平均栄養量

604kcal  
24.9g