



6月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和6年/2024

は くち けん こう しゅうかん
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



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 しよっ き	おもにからだのそしき をつくる (あかのしょくひん)	おもにからだのちようし をとのえる (みどりのしょくひん)	おもにエネルギー となる (きいろのしょくひん)	エネルギー たんぱくし ※
3(月)	ゆかりごはん	ユイミータン とりにくのからあげ いんげんときのこのソテー	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, たまご, とりもも, ウインナー	あかしそ, たまねぎ, とうもろこし, ながねぎ, にんにく, いんげん, しめじ, エリンギ	こめ, でんぱん, こめこ, あぶら	635kcal 23.8g
4(火)	ごはん かみかみ献立	なまあげのごまじる ぶたにくのしょうがだれかけ ひじきのそぼろに	はっ こう にゅう	2	はっこうにゅう, なまあげ, みそ, ぶたかた, ひじき	にんじん, だいこん, しょうが, しいたけ	こめ, ごま, あぶら, さとう, でんぱん	605kcal 27.2g
5(水)	しょくパン チョコクリーム	ジュリエンヌスープ ハンバーグのトマトソース チキンマヨポテト	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, キャベツ, セロリー, にんにく, とうもろこし, マッシュルーム	しょくパン, あぶら, でんぱん, さとう, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	704kcal 26.0g
6(木)	ごはん	こまつなのみそしる コロツケ (ソース) こんにやくのあまからいため	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, ぶたかた	たまねぎ, もやし, こまつな, にんじん, こんにやく, しいたけ	こめ, じゃがいも, さとう, パンこ, こむぎこ, あぶら, ごま	562kcal 17.5g
7(金)	ごはん	シーフードカレー グリーンサラダ (ソイドレッシング) ももゼリー	ぎゅう にゅう	★	ぎゅうにゅう, ぶたかた, えび, いか, ほたてがし, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	617kcal 22.7g
10(月)	わかめごはん	にらたまスープ いかのスパイシーからあげ アスパラとコーンのサラダ (ナムルドレッシング)	はっ こう にゅう	2	わかめ, はっこうにゅう, たまご, いか	たまねぎ, しいたけ, にら, にんにく, アスパラガス, いんげん, とうもろこし	こめ, でんぱん, ごま, あぶら, こめこ	520kcal 23.2g
11(火)	ごはん	とりだんごスープ ビーンズドライカレー れいとうみかん	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, だいず	にんじん, だいこん, たまねぎ, ながねぎ, こまつな, にんにく, とうもろこし, みかん	こめ, でんぱん, さとう, はるさめ, あぶら, カレールウ	587kcal 24.8g
12(水)	ごはん	めかぶのみそしる さばのしおやき にくごぼういため	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, めかぶ, とうふ, みそ, さば, ぶたかた	しめじ, ながねぎ, にんじん, ごぼう, しいたけ	こめ, あぶら, さとう, ごま	645kcal 27.1g
13(木)	よこわりまるパン パンにはさんで たべてみよう!	やさしいスープ たらフライのバーベキューソース ツナたまペースト	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう, たら, まぐろ, たまご	たまねぎ, にんじん, しめじ, こまつな, キャベツ	よこわりまるパン, あぶら, パンこ, こむぎこ, さとう, でんぱん, ノンエッグマヨネーズ	550kcal 23.4g
14(金)	ごはん	ハヤシシチュー コロコロソテー カラフルゼリーのポンチ	ぎゅう にゅう	★	ぎゅうにゅう, ぶたかた, ウインナー	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, えだまめ, とうもろこし, りんごかん	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こむぎこ, ゼリー	656kcal 24.4g
17(月)	くろまいごはん	きのこのすましじる さわらのみそだれかけ きりぼしだいこんのマヨあえ	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, さわら, みそ, とりもも	しめじ, しいたけ, えのきたけ, ほうれんそう, しょうが, にんじん, きりぼしだいこん	こめ, くろまい, あぶら, さとう, でんぱん, ノンエッグマヨネーズ	568kcal 25.1g
18(火)	ごはん	ちゅうかどんのぐ はるまき さんしょくあんにんフルーツ	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, えび, いか, かまぼこ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, みかんかん	こめ, あぶら, でんぱん, はるさめ, はるまきのかわ, ゼリー	614kcal 20.6g
19(水)	くろざとうパン	グヤーシュ ハーブチキン メロン	ぎゅう にゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, とりもも	にんにく, たまねぎ, にんじん, きいろピーマン, トマト, バジル, ローレル, メロン	くろざとうパン, あぶら, じゃがいも, こめこ	546kcal 25.1g
20(木)	ごはん	のっぺいじる いかのたつたあげ こうやどうふのそぼろに	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, かまぼこ, いか, ぶたかた, こおりどうふ	にんじん, だいこん, しいたけ, こんにやく, しょうが	こめ, さといも, でんぱん, こめこ, あぶら, さとう	594kcal 29.9g
21(金)	ごはん やさしいふりかけ	ワンタンスープ なまあげのマーボーいため れいとうみかん	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, なまあげ, ぶたかた, みそ	にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, みかん	こめ, わんたんのかわ, はるさめ, あぶら, さとう, でんぱん	603kcal 25.1g
24(月)	せわりコッパパン パンにはさんで たべてみよう!	ポテトポタージュ やきフランク (ケチャップ&マスタード) カラフルサラダ (サウザンドレッシング)	ミルク コーヒー		にゅういんりょう, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム, フランクフルト	たまねぎ, キャベツ, あかピーマン, えだまめ, とうもろこし	せわりコッパパン, バター, じゃがいも, あぶら	634kcal 22.1g
25(火)	ごまごはん	ぐだくさんじる にくじゃが コロコロりんごかん	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, あぶらあげ, ぶたかた	にんじん, だいこん, はくさい, ながねぎ, しょうが, たまねぎ, こんにやく, りんごかん	こめ, ごま, あぶら, じゃがいも, さとう	554kcal 19.7g
26(水)	ごはん	おやこに あじフライ おひたし (しょうゆ)	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, さつまあげ, たまご, あじ	たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, こまつな, こんにやく, もやし	こめ, あぶら, さとう, パンこ, こむぎこ	655kcal 28.5g
27(木)	ごはん	マカロニスープ チリコンカン れいとうみかん	ぎゅう にゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, ぶたかた, いんげんまめ	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, にんにく, みかん	こめ, マカロニ, あぶら	542kcal 22.0g
28(金)	ごはん	ポークカレー こんにやくいりサラダ (わふうドレッシング) あじさいゼリー	ぎゅう にゅう	★	ぎゅうにゅう, ぶたかた	にんにく, たまねぎ, にんじん, こんにやく, キャベツ, いんげん, とうもろこし	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	626kcal 21.6g

★マーク: ご飯はランチ皿に盛り付けます。



グヤーシュ

こんがっ りょうり
今月はハンガリー料理♪

きゅうしょく て ひ
給食に出る日
6月19日 (水)

へいきんえいようか
※日本食品標準成分表
2020年版(8訂)より

601kcal
24.0g

ハンガリーの国民食の一つです。トマトベースのスープにパプリカパウダーをたっぷり入れて赤いスープに仕上げます。

※栄養価は中学年量を示しています。低学年はおおよそ0.9倍、高学年はおおよそ1.1倍です。