令和5年度 6 月

こんだてひょう

小学校用

熊取町教育委員会

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)(は)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
献立名	こがたパン やきスパ アスパラのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん ちゅうかスープ ぶたみそどん のむヨーグルト(コアコア)	ごはん たまねぎのみそしる やきとりふう ぎゅうにゅう	コッペパン ポトフ にこみハンバーグ のむヨーグルト(プレーン)	ごはん みそラーメン キムチいため りんごゼリー ぎゅうにゅう	コッペパン クリームシチュー キャベツのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん ワンタンスープ マーボーどうふ ぎゅうにゅう	うめごはん わかめうどん つくねだんごのにもの ぎゅうにゅう	せわりコッペパン やさいスープ チリドッグ のむヨーグルト(プレーン)	カレーライス ひじきのサラダ ぎゅうにゅう	コッペパン とりにくとコーンのスープ さかなのケチャップあん ぎゅうにゅう
材料名および三色栄養	こがたパン 黄 ハーフスパゲティ 黄 ぶたにく 赤 イカ 赤 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 ウスターソース とんかつソース サラダあぶら 黄 しお こしょう フランクフルト 赤 グリーンアスパラ 緑 ホールコーン 緑 コーンドレッシング 黄 ぎゅうにゅう 赤	せいはくまい 黄 とりにく 赤 はくさい 緑 にんじん 緑 もやし 緑 ニラ 緑 うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら とんこつ スープ ぶたにく 赤 つちしょうが 緑 こいくちしょうゆ さけ さとう 黄 たまねぎ 緑 こまつな 緑 ほししいたけ 緑 サラダあぶら 黄 にんにく 緑 あかみそ 赤 とうばんじゃん こいくちしょうゆ さとう 黄 さけ みりん のむヨーグルト(コアコア) 赤	せいはくまい 黄 あつあげ 赤 たまねぎ 緑 わかめ 緑 にんじん 緑 あおねぎ 緑 あかみそ 赤 しろみそ 赤 けずりぶし だし汁 とりにく 赤 つちしょうが 緑 さけ こむぎこ 黄 かたくりこ 黄 ちくわ 赤 あげあぶら 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ みりん いりごま 黄 水 ぎゅうにゅう 赤	コッペパン 黄 ミニウインナー 赤 にんじん 緑 たまねぎ 緑 じゃがいも 黄 キャベツ 緑 うすくちしょうゆ しお こしょう ローレル とりがら スープ ハンバーグ 赤 さとう 黄 ケチャップ ウスターソース 水 のむヨーグルト(プレーン) 赤	せいはくまい 黄 ちゅうかめん 黄 ぶたにく 赤 はくさい 緑 もやし 緑 にんじん 緑 あおねぎ 緑 こいくちしょうゆ あかみそ 赤 ごまあぶら 黄 しお こしょう とりがら とんこつ スープ とりにく 赤 たまねぎ 緑 キムチ 緑 にんじん 緑 ニラ 緑 にんにく 緑 サラダあぶら 黄 こいくちしょうゆ しお こしょう りんごゼリー 黄 ぎゅうにゅう 赤	コッペパン 黄 とりにく 赤 さけ じゃがいも 黄 たまねぎ 緑 にんじん 緑 パセリ 緑 こむぎこ 黄 バター 黄 サラダあぶら 黄 ぎゅうにゅう 赤 こなチーズ 赤 しお こしょう とりがら スープ ボンレスハム 赤 キャベツ 緑 ホールコーン 緑 にんじん 緑 わふうドレッシング 黄 ぎゅうにゅう 赤	せいはくまい 黄 とりにく 赤 はくさい 緑 にんじん 緑 ニラ 緑 ワンタンのかわ 黄 うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら とんこつ スープ とうふ 赤 ぶたミンチ 赤 にんじん 緑 あおねぎ 緑 つちしょうが 緑 にんにく 緑 あかみそ 赤 かたくりこ 黄 サラダあぶら 黄 ごまあぶら 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ みりん とうばんじゃん とりがら とんこつ スープ ぎゅうにゅう 赤	せいはくまい 黄 うめごはんのもと うどん 黄 とりにく 赤 あぶらあげ 赤 かまぼこ 赤 わかめ 赤 にんじん 緑 うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら とんこつ スープ とりだんご 赤 こんにゃく にんじん 緑 さとう 黄 こいくちしょうゆ けずりぶし だし汁 ぎゅうにゅう 赤	せわりコッペパン 黄 ベーコン 赤 じゃがいも 黄 にんじん 緑 ホールコーン 緑 キャベツ 緑 うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら スープ フランクフルト 赤 たまねぎ 緑 サラダあぶら 黄 つちしょうが 緑 にんにく 緑 ケチャップ さとう 黄 とうばんじゃん チリパウダー とりがら 水 かたくりこ 黄 のむヨーグルト(プレーン) 赤	せいはくまい 黄 ぶたにく 赤 じゃがいも 黄 たまねぎ 緑 にんじん 緑 サラダあぶら 黄 とうにゅう 赤 カレールウ 黄 カレールウ 黄 ウスターソース しお こしょう 水 だいず 赤 チキンフレーク 赤 ひじき 赤 にんじん 緑 キャベツ 緑 ごまドレッシング 黄 ぎゅうにゅう 赤	コッペパン 黄 とりにく 赤 たまご 赤 たまねぎ 緑 にんじん 緑 ホールコーン 緑 あおねぎ 緑 かたくりこ 黄 うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら スープ たら 赤 こむぎこ 黄 かたくりこ 黄 あげあぶら 黄 さとう 黄 ケチャップ ウスターソース 水 ぎゅうにゅう 赤
	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
中学年	573kcal 22.9g 21.5g	533kcal 22.6g 10.1g	618kcal 32.1g 18.7g	605kcal 24.5g 16.2g	509kcal 22.0g 12.2g	605kcal 24.3g 22.2g	527kcal 24.8g 16.6g	553kcal 25.6g 16.7g	604kcal 22.7g 20.3g	635kcal 20.6g 20.8g	614kcal 30.7g 21.4g

献立システムの更新により、今月から献立表が新しくなりました。
これからも新しい献立表をよろしくお願いします。

メジーナちゃん

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの　黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの　緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

令和5年度 6 月　こんだてひょう

小学校用

熊取町教育委員会

日・曜	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	ごはん いなかみそしる きりぼしだいこんのにもの ツナそぼろ ぎゅうにゅう	ごはん とうふいりちゅうかスープ ビビンバ ぎゅうにゅう	ほんのりあまいパン マカロニスープ さやいんげんのソテー のむヨーグルト(コアコア)	ごはん えのきのすましじる ぶたにくのあまからに ぎゅうにゅう	コッペパン とうがんのスープ ぶたにくとピーマンのいためもの ぎゅうにゅう	**(は)** ごはん ぶたじる チキンなんばん ぎゅうにゅう	**(は)** ごはん すきやきふうに フライビーンズ ふりかけ(のり) ぎゅうにゅう	こがたパン ちゅうかそば ナムル チョコクリーム ぎゅうにゅう	**としょきゅうしょく** ごはん かぼちゃのみそしる ぶたどん のむヨーグルト(コアコア)	コッペパン イタリアンスープ ポテトソテー ぎゅうにゅう	ごはん はくさいととりだんごのスープ ホイコーロー ぎゅうにゅう
材料名および三色栄養	せいはくまい 黄 ぶたにく 赤 しらたまだんご 黄 にんじん 緑 たまねぎ 緑 えのきたけ 緑 あおねぎ 緑 あかみそ 赤 しろみそ 赤 けずりぶし だし汁 きりぼしだいこん 緑 にんじん 緑 あぶらあげ 赤 さとう 黄 こいくちしょうゆ みりん けずりぶし だし汁 ツナ 赤 つちしょうが 緑 いりごま 黄 こいくちしょうゆ みりん さとう 黄 ぎゅうにゅう 赤	せいはくまい 黄 とりにく 赤 とうふ 赤 はくさい 緑 にんじん 緑 ニラ 緑 うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら とんこつ スープ ぶたにく 赤 にんにく 緑 さとう 黄 こいくちしょうゆ サラダあぶら 黄 緑豆もやし 緑 ほうれんそう 緑 にんじん 緑 いりごま 黄 ごまあぶら 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ ぎゅうにゅう 赤	せいはくまい 黄 とりにく 赤 シェルマカロニ 黄 にんじん 緑 たまねぎ 緑 キャベツ 緑 うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら スープ フランクフルト 赤 ホールコーン 緑 さやいんげん 緑 サラダあぶら 黄 しお こしょう のむヨーグルト(コアコア) 赤	せいはくまい 黄 とりにく 赤 とうふ 赤 かまぼこ 赤 にんじん 緑 えのきたけ 緑 あおねぎ 緑 うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら とんこつ スープ ぶたにく 赤 ちくわ 赤 こんにゃく つちしょうが 緑 サラダあぶら 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ ぎゅうにゅう 赤	コッペパン 黄 とりだんご 赤 とうがん 緑 にんじん 緑 しめじ 緑 あおねぎ 緑 うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら とんこつ スープ ぶたにく 赤 たけのこ 緑 ピーマン 緑 あかパプリカ 緑 つちしょうが 緑 サラダあぶら 黄 こいくちしょうゆ さとう 黄 ぎゅうにゅう 赤	せいはくまい 黄 ぶたにく 赤 じゃがいも 黄 たまねぎ 緑 にんじん 緑 もやし 緑 ごぼう 緑 あおねぎ 緑 あかみそ 赤 しろみそ 赤 けずりぶし だし汁 とりにく 赤 かたくりこ 黄 あげあぶら 黄 さとう 黄 す こいくちしょうゆ みりん タルタルソース 黄 ぎゅうにゅう 赤	せいはくまい 黄 ぶたにく 赤 たまねぎ 緑 にんじん 緑 はくさい 緑 いとこんにゃく やきどうふ 赤 ふ 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ さけ けずりぶし 水 だいず 赤 かたくりこ 黄 あげあぶら 黄 いりごま 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ みりん 水 のりふりかけ ぎゅうにゅう 赤	こがたパン 黄 ちゅうかめん 黄 ぶたにく 赤 はくさい 緑 にんじん 緑 たけのこ 緑 あおねぎ 緑 うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら とんこつ スープ りょくとうもやし 緑 にんじん 緑 やきぶた 赤 ニラ 緑 ごまあぶら 黄 こいくちしょうゆ さとう 黄 いりごま 黄 サラダあぶら 黄 とうばんじゃん チョコクリーム 黄 ぎゅうにゅう 赤	せいはくまい 黄 とうふ 赤 あぶらあげ 赤 かぼちゃ 緑 わかめ 赤 あおねぎ 緑 あかみそ 赤 しろみそ 赤 けずりぶし だし汁 ぶたにく 赤 いとこんにゃく たまねぎ 緑 にんじん 緑 さとう 黄 こいくちしょうゆ さけ けずりぶし だし汁 のむヨーグルト(コアコア) 赤	コッペパン 黄 ミニウインナー 赤 にんじん 緑 キャベツ 緑 セロリ 緑 シェルマカロニ 黄 にんにく 緑 トマトピューレ 緑 ケチャップ うすくちしょうゆ さとう 黄 しお こしょう サラダあぶら 黄 とりがら スープ ベーコン 赤 じゃがいも 黄 パセリ 緑 サラダあぶら 黄 しお こしょう ぎゅうにゅう 赤	せいはくまい 黄 とりだんご 赤 はくさい 緑 にんじん 緑 ほししいたけ 緑 りょくとうはるさめ 黄 あおねぎ 緑 うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら とんこつ スープ ぶたにく 赤 キャベツ 緑 たけのこ 緑 あかパプリカ 緑 さやいんげん 緑 つちしょうが 緑 にんにく 緑 サラダあぶら 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ さけ あかみそ 赤 とうばんじゃん ごまあぶら 黄 ぎゅうにゅう 赤
	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
中学年	607kcal 22.4g 15.8g	521kcal 25.1g 16.7g	567kcal 20.8g 14.9g	522kcal 26.7g 16.3g	577kcal 26.5g 23.9g	653kcal 33.0g 19.6g	633kcal 25.8g 21.4g	534kcal 22.6g 22.4g	570kcal 23.1g 11.1g	574kcal 21.7g 21.3g	555kcal 23.5g 18.7g

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの　黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの　緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

◇都合により、献立が一部変更になる場合があります。

◇(は)マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。

◇給食の栄養価は文部科学省「日本食品標準成分表八訂」に基づき算出しています。

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
基準栄養量	650	21～33	14～22
今月平均栄養量	577	24.7	18.1

今月の図書給食

6月28日(水)　かぼちゃ(かぼちゃの味噌汁)

「ぼくのかぼちゃ」　かもがわ　しの作　こぐま社

ともくんはお母さんと庭でカボチャを育てています。

耕した土の上に指でぽこぽこ穴をあけて、カボチャの種をまいて土をおふとんみたいにかけてあげます。

芽がでたら、たっぷりと水をあげて、雨がたくさん降ったらかぼちゃはぐんぐんと大きくなります。

暑い夏がきて、カボチャが大きな黄色のお花を咲かせたら、カボチャの赤ちゃんがあらわれます。

「おおきくなあれ おおきくなあれ」

カボチャの実がなったら、「かぼちゃケーキ」、「かぼちゃスープ」に「かぼちゃプリン」。

ともくんが自分で育てたカボチャの味を夢見ながらうとうと幸せな眠りについていたある夜のこと、

大きな音が庭先でして・・・！？

みなさんも続きを考えながら、絵本を読んでみてはいかがでしょうか。