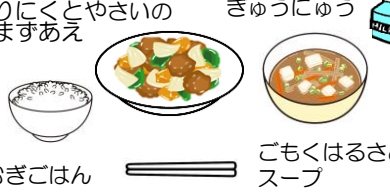
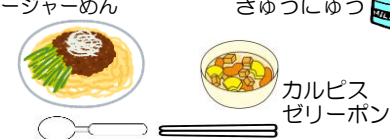
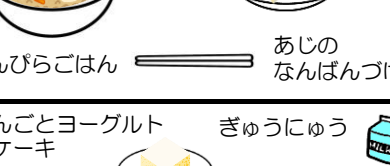




2023年6月 こんだて表 新座市立片山小学校



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
1 (木)	 むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとやさいの あますあえ ごもくはるさめ スープ	むぎごはん	米 麦	663	26.4
		とりにくとやさいの あますあえ	鶏肉 しょうが 清酒 高野豆腐 でん粉 なたね油 しょうゆ こめ油 にんじん ピーマン 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ ケチャップ 三温糖 中濃ソース 穀物酢 塩		
		ごもくはるさめスープ	削り節(だし) 緑豆春雨 こめ油 豚肉 干しいたけ にんじん たけのこ もやし チンゲン菜 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油		
2 (金)	 ジャージャーめん ぎゅうにゅう カルピス ゼリーポンチ	ジャージャーめん	中華めん ごま油 こめ油 しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう 豚肉 玉ねぎ たけのこ もやし 清酒 ハチミツ 赤みそ 三温糖 でん粉 しょうゆ 豆板醤	644	26.6
		カルピスゼリーポンチ	カルピス 上白糖 粉寒天 はちみつ 白ワイン パイン缶 黄桃缶 リンゴ缶		
5 (月)	 カムカムごはん ぎゅうにゅう ごまみそあえ いかの かりんあげ	カムカムごはん	米 大豆 芽ひじき にんじん 油揚げ 清酒 みりん 塩 三温糖 しょうゆ	626	25.7
		いかのかりんあげ	いか しょうが 清酒 でん粉 なたね油 しょうゆ 清酒 みりん 三温糖		
		ごまみそあえ	小松菜 もやし にんじん 三温糖 しょうゆ 清酒 ごま みそ		
6 (火)	 カレーピラフ ぎゅうにゅう レタスと たまごのスープ	カレーピラフ	米 麦 こめ油 ウィンナー 豚肉 にんじん マッシュルーム 玉ねぎ セロリ 塩 こしょう 白ワイン しょうゆ パセリ カレー粉	603	24.6
		レタスとたまごのスープ	鶏肉 鶏ガラ だし昆布 玉ねぎ にんじん トマト 清酒 たまご 塩 こしょう しょうゆ レタス		
		あじさいゼリー	カルピス 上白糖 粉寒天 ゼラチン ぶどうジュース		
7 (水)	 ホットドック ぎゅうにゅう コーンクリーム スープ	ホットドック	コッペパン ウィンナー 中濃ソース 赤ワイン ケチャップ カレー粉 こめ油 洋からし キャベツ	683	24.7
		コーンクリームスープ	鶏ガラ こめ油 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン 米粉 バター 牛乳 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム パセリ		
		ももゼリー	ももゼリー		
8 (木)	 きんぴらごはん ぎゅうにゅう あじの なんばんづけ	きんぴらごはん	米 麦 だし昆布 清酒 しょうゆ こめ油 ごぼう にんじん しらたき 油揚げ 三温糖 小松菜	660	25.5
		あじのなんばんづけ	あじ でん粉 なたね油 三温糖 穀物酢 みりん しょうゆ 長ねぎ 一味唐辛子		
		ちくわのサラダ	ちくわ キャベツ にんじん コーン 大根 こめ油 穀物酢 しょうゆ 塩 こしょう ごま		
9 (金)	 わふう スパゲティ ぎゅうにゅう おかひじきの サラダ	わふうスパゲティ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ にんじん しめじ えのき エリンギ 塩 こしょう みりん しょうゆ 刻みのり	643	24.1
		おかひじきのサラダ	きゅうり おかひじき にんじん キャベツ ベーコン こめ油 ごま油 しょうゆ 穀物酢 上白糖 洋からし ごま		
		りんごとヨーグルトのケーキ	ヨーグルト りんご缶 たまご 三温糖 こめ油 米粉 コーンスターチ シナモン レモン汁 白ワイン		
12 (月)	 えだまめごはん ぎゅうにゅう とりの ねぎみそやき けんちんじる	えだまめごはん	米 麦 こめ油 だし昆布 清酒 塩 えだまめ	588	29.0
		とりのねぎみそやき	鶏肉 清酒 みりん 三温糖 西京みそ 長ねぎ		
		いそのかあえ	小松菜 もやし にんじん しょうゆ 清酒 みりん 刻みのり		
		けんちんじる	削り節(だし) ごま油 ごぼう こんにゃく じゃがいも にんじん 大根 油揚げ 豆腐 長ねぎ 清酒 しょうゆ みりん		
13 (火)	 わかめじゃこ ごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ	わかめじゃこごはん	米 麦 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	599	26.1
		チャブチェ	豚肉 しょうゆ 清酒 みりん こしょう にんじん たけのこ 玉ねぎ しめじ にら もやし 緑豆春雨 こめ油 豆板醤 にんにく 塩 こしょう 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ ごま油		
		ワンタンスープ	削り節(だし) もやし にんじん 干しいたけ 長ねぎ 豚肉 小松菜 清酒 しょうゆ 塩 こしょう ごま油 ワンタン		
14 (水)	 やまがたしょくぱん いちごジャム ぎゅうにゅう トマトスープ	やまがたしょくぱん いちごジャム	山型食パン いちごジャム	595	24.3
		ポテトの チーズソースがけ	じゃがいも なたね油 ハム 牛乳 生クリーム 米粉 バター 塩 こしょう 白ワイン チーズ パセリ		
		トマトスープ	鶏ガラ ベーコン にんにく こめ油 にんじん 玉ねぎ セロリ こしょう マカロニ ホールトマト ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 三温糖 赤ワイン 塩 大豆		
15 (木)	 しょうがやきどん ぎゅうにゅう わかめとたまご のスープ	しょうがやきどん	米 麦 豚肉 清酒 しょうが しょうゆ こめ油 にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ごま油 塩 こしょう	620	27.8
		わかめとたまごのスープ	鶏ガラ だし昆布 カットわかめ たまご 鶏肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま ごま油		
		れいとうみかん	みかん		

※ ◆New は今年度、新しく取り入れたメニューです。イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は食材名の欄をご覧ください。



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
16 (金)	 ひやしちゅうか ぎゅうにゅう ツナぎょうざ	ひやしちゅうか	中華めん ごま油 しょうゆ 穀物酢 みりん 洋からし 削り節(だし) 鶏肉 上白糖 にんじん もやし きゅうり ごま	611	25.3
		ツナぎょうざ	ぎょうざの皮 ツナ 玉ねぎ チーズ 塩 こしょう 小麦粉 なたね油		
19 (月)	 ぎゅうにゅう からしあえ ひじきごはん さばのてりあげ	ひじきごはん	米 麦 しょうゆ 清酒 みりん 芽ひじき 鶏肉 油揚げ 糸こんにゃく にんじん こめ油 塩 しょうゆ 三温糖 みりん	705	25.9
		さばのてりあげ	サバ しょうが 清酒 なたね油 三温糖 みりん 清酒 しょうゆ でん粉		
		からしあえ	もやし 小松菜 にんじん 切り干し大根 しょうゆ 清酒 洋からし		
20 (火)	 えだまめいり ドライカレー ジョア コーンサラダ	ジョア	ジョア(白ぶどう)	562	24.0
		えだまめいり ドライカレー	米 麦 こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 にんじん 枝豆 ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン カレー粉 米粉		
		コーンサラダ	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ 穀物酢 こめ油 しょうゆ こしょう 塩 三温糖		
21 (水)	 ひやしおろし きつねうどん ぎゅうにゅう かぼちゃの そばろあんかけ	ひやしおろし きつねうどん	地粉うどん 削り節(だし) 油揚げ 三温糖 しょうゆ 干しいたけ 清酒 みりん 塩 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜	593	24.3
		かぼちゃの そばろあんかけ	かぼちゃ なたね油 こめ油 しょうが 鶏肉 玉ねぎ 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ 塩 でん粉		
22 (木)	 うめおかかごはん ぎゅうにゅう とうふの おとしあげ	うめおかかごはん ★New	米 麦 清酒 しょうゆ かつお節 カリカリ梅	561	23.1
		とうふのおとしあげ	豆腐 鶏肉 しょうが 芽ひじき 切り干し大根 にんじん 枝豆 塩 でん粉 なたね油 しょうゆ みりん 三温糖 清酒 でん粉		
		ごまあえ	もやし 小松菜 にんじん 上白糖 しょうゆ 清酒 ごま		
23 (金)	 タンドリーチキン ぎゅうにゅう カラフルピラフ やさいスープ	カラフルピラフ	米 麦 こめ油 バター 塩 こめ油 ベーコン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン こしょう 白ワイン ピーマン	533	25.0
		タンドリーチキン ★New	鶏肉 塩 こしょう にんにく ヨーグルト トマトピューレ カレー粉 こめ油		
		やさいスープ	鶏ガラ 玉ねぎ ベーコン 白ワイン にんじん マッシュルーム キャベツ 塩 こしょう しょうゆ 小松菜		
26 (月)	 とりねぎどん ぎゅうにゅう ぐたくさん みそしる	とりねぎどん	米 麦 鶏肉 でん粉 なたね油 ちくわ 長ねぎ ごぼう しょうゆ 三温糖 みりん 清酒 一味唐辛子	672	28.5
		ぐたくさんみそしる	削り節(だし) ごま油 ごぼう こんにゃく じゃがいも にんじん みそ 大根 油揚げ 豆腐 長ねぎ 清酒 しょうゆ みりん		
27 (火)	 てりやき フィッシュバーガー コーヒー ぎゅうにゅう てりやきフィッシュ はさんでね ポパイスープ	コーヒーぎゅうにゅう	コーヒー牛乳	601	25.7
		てりやき フィッシュバーガー	子どもパン モウカザメ 白ワイン しょうが しょうゆ でん粉 なたね油 三温糖 しょうゆ みりん でん粉 ごぼう 穀物酢 しょうゆ ノンエッグマヨネーズ		
		ポパイスープ	鶏ガラ だし昆布 ハム じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 清酒 塩 こしょう しょうゆ		
28 (水)	 スクールヨーグルト ぎゅうにゅう ジャンバラヤ ABCスープ	ジャンバラヤ	米 麦 塩 こしょう えび ウインナー 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト バター こめ油 白ワイン ケチャップ 塩 オレガノ チリパウダー	621	25.0
		ABCスープ	鶏ガラ こめ油 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん マッシュルーム キャベツ 塩 こしょう しょうゆ ほうれん草 マカロニ		
		スクールヨーグルト ★New	スクールヨーグルト(みかん味)		
29 (木)	 ツナそばろごはん ぎゅうにゅう とんじる	ツナそばろごはん ★New	米 麦 こめ油 しょうが にんじん ツナ しょうゆ 三温糖 みりん 清酒 たまご こめ油 ごま	668	28.3
		とんじる	煮干し こめ油 こんにゃく 油揚げ ごぼう 豚肉 にんじん 大根 じゃがいも 豆腐 長ねぎ 小松菜 清酒 みそ		
30 (金)	 なつやさいの スパゲティ ぎゅうにゅう ぶたしゃぶ サラダ	なつやさいのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル にんにく ベーコン マッシュルーム 塩 こしょう 玉ねぎ トマト スッキーニ なす 白ワイン	589	27.3
		ぶたしゃぶサラダ	豚肉 しょうが もやし にんじん きゅうり ごま 穀物酢 みりん しょうゆ		

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

☆ 今月は、田中農園より新座市産の玉ねぎ、きゅうり、キャベツが届きます。