



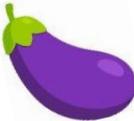
こんだてひょう

令和5年 6 月

鯖江市進徳小学校

| 日 | 曜日 | 予定献立 (牛乳は特別な日以外毎日つきます。) | | お知らせ | エネルギー(kcal) | | 炭水化物(g) | | | |
|---|----|----------------------------|-----------------|---|--------------------------|--------------|----------|------|-----|-----|
| | | | | | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食塩相当量(g) | | | |
| 1 | 木 | ごはん | カマスフライタルタルソースかけ | 小松菜の三色あえ 福井うめぼし | さばえわぜん 鯖江和膳 | エ | 632 | 炭 | 93 | |
| | | | 越前わかめのみそ汁 | | | タ | 22.9 | 塩 | 2.8 | |
| | | | | | | 脂 | 20.9 | | | |
| 2 | 金 | 減量チーズパン | 肉うどん | ししゃものからあげ  | | エ | 717 | 炭 | 75 | |
| | | | ブロッコリーとアスパラのサラダ | | | タ | 31.2 | 塩 | 3.4 | |
| | | | | | | 脂 | 35.9 | | | |
| 5 | 月 | 丸麦ごはん | ぶた肉とくきわかめのきんぴら | みそストローネ オレンジ | | エ | 590 | 炭 | 96 | |
| | | | | | | タ | 22.5 | 塩 | 2.0 | |
| | | | | | | 脂 | 15.8 | | | |
| 6 | 火 | ごはん | いわしのしょうが煮 | 金山寺みそあえ 高野どうふと野菜の煮もの | きゅうしよく ぜんこく 給食で全国めぐり！ | エ | 627 | 炭 | 96 | |
| | | | | | | タ | 30.5 | 塩 | 2.2 | |
| | | | | | | 脂 | 16.4 | | | |
| 7 | 水 | みそカツ丼 | (ヒレカツ・タレ) | ゆでやさい ミニトマト | きゅうしよく ぜんこく 給食で全国めぐり！ | あいちけん 愛知県 | エ | 600 | 炭 | 91 |
| | | | 赤だしみそ汁 | | | | タ | 23.3 | 塩 | 2.2 |
| | | | | | | | 脂 | 17.6 | | |
| 8 | 木 | 菜めしごはん | 冷ややっこ | つまみな柠檬風味 | | エ | 577 | 炭 | 96 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|----------|-----------------------------------|------------------------|---|---|------|---|-----|
| | | | いかと新じゃがのうま煮 | | は 歯っぴー こんだて 献立 | タ | 25.4 | 塩 | 3.0 |
| | | | | | | 脂 | 13.1 | | |
| 9 | 金 | コッペパン | とり肉とやさいのカレースープ 煮 はちみつ&マーガリン | フルーツナタデココ | | エ | 669 | 炭 | 107 |
| | | | | | | タ | 26.2 | 塩 | 2.6 |
| | | | | | | 脂 | 20.6 | | |
| 12 | 月 | ごはん | あまず肉だんご キャベツのうめサラダ | 切り干し大こんのふくめ煮 | | エ | 617 | 炭 | 101 |
| | | | | | | タ | 23.0 | 塩 | 2.1 |
| | | | | | | 脂 | 16.5 | | |
| 13 | 火 | ごはん | 肉そぼろ トックスープ | 三色ナムル おうとうかんづめ | トックってなになかな？ スープの中をよく見てね！ | エ | 633 | 炭 | 94 |
| | | | | | | タ | 26.9 | 塩 | 2.4 |
| | | | | | | 脂 | 19.2 | | |
| 14 | 水 | ごはん | さばのしおやき 小松菜のみそ汁 | ぶどう豆 ももヨーグルト | さばえわせん 鯖江和膳 | エ | 674 | 炭 | 102 |
| | | | | | | タ | 29.3 | 塩 | 2.4 |
| | | | | | | 脂 | 18.8 | | |
| 15 | 木 | ごはん | すどり バナナ | チンゲンサイのごま香あえ | | エ | 697 | 炭 | 105 |
| | | | | | | タ | 26.9 | 塩 | 1.9 |
| | | | | | | 脂 | 21.1 | | |
| 16 | 金 | コッペパン | とびうおフライ ハムとレタスのスープ | グリーンポテト | | エ | 554 | 炭 | 78 |
| | | | | | | タ | 24.7 | 塩 | 3.1 |
| | | | | | | 脂 | 19.7 | | |
| 19 | 月 | さけずし | ごぼう天のうま煮 越前水菜とうち豆のみそ汁 | 小松菜のおひたし | アイアン こんだて 献立 | エ | 601 | 炭 | 88 |
| | | | | | | タ | 27.1 | 塩 | 4.3 |
| | | | | | | 脂 | 17.6 | | |
| 20 | 火 | ごはん | ぶた肉のしょうが焼き 麦とろめん入りすまし汁 | 三国らっきょうのおかかあえ | さばえわせん 鯖江和膳 | エ | 574 | 炭 | 92 |
| | | | | | | タ | 24.5 | 塩 | 2.3 |
| | | | | | | 脂 | 13.3 | | |
| 21 | 水 | カリカリ梅ごはん | えびチリソース 豆ふとほうれん草のみそ汁 | 夏みかんサラダ カミカミこんぶ ジョア | おいしいさをたんけん 探検するじゅぎょう 授業にちなんだ こんだて 献立 ぎゅうにゅう 牛乳はありません。 | エ | 685 | 炭 | 106 |
| | | | | | | タ | 19.5 | 塩 | 4.4 |

| | | | | | | | | | |
|----|---|----------|--------------------------------|----------------------------------|--|---|------|---|-----|
| | | | | | | 脂 | 22.0 | | |
| 22 | 木 | ごはん | 新じゃがいもとなすのそぼろ あん のりのつくだに | フルーツ白玉 | | エ | 742 | 炭 | 128 |
| | | | | | | タ | 19.9 | 塩 | 1.0 |
| | | | | | | 脂 | 18.9 | | |
| 23 | 金 | ごはん | まなべカレー 近松の里 | ブロッコリーのルビーサラダ マルセイユメロン ジョア | さばえしじばさんいっせいきゅうしよく 鯖江市地場産一斉給食 ぎゅうにゅう 牛乳はありません。 | エ | 607 | 炭 | 112 |
| | | | | | | タ | 22.3 | 塩 | 2.7 |
| | | | | | | 脂 | 10.1 | | |
| 26 | 月 | あぶらあげごはん | ポークシュウマイ 新たまねぎとふのみそ汁 | いんげんのごまよごし |  | エ | 576 | 炭 | 90 |
| | | | | | | タ | 22.2 | 塩 | 3.6 |
| | | | | | | 脂 | 16.7 | | |
| 27 | 火 | ごはん | からあげやまうに風味 エリンギのすまし汁 | リャンパンサンスー | やまうにのソースがかかった からあげです！ | エ | 628 | 炭 | 92 |
| | | | | | | タ | 30.3 | 塩 | 2.2 |
| | | | | | | 脂 | 16.8 | | |
| 28 | 水 | ごはん | 新じゃがとツナの煮もの アンデスメロン | 大こんときゅうりのこんぶあえ | | エ | 583 | 炭 | 99 |
| | | | | | | タ | 22.5 | 塩 | 2.3 |
| | | | | | | 脂 | 14.1 | | |
| 29 | 木 | ごはん | とり肉のさっぱり煮 なすと新じゃがのみそ汁 | ブロッコリーのごまあえ |  | エ | 610 | 炭 | 89 |
| | | | | | | タ | 30.9 | 塩 | 2.7 |
| | | | | | | 脂 | 17.3 | | |
| 30 | 金 | 減量メロンパン | 五目ビーフン れいとうみかん | ちゅうかスープ |  | エ | 718 | 炭 | 98 |
| | | | | | | タ | 23.1 | 塩 | 2.9 |
| | | | | | | 脂 | 28.8 | | |

