

6月 きゅうしょくだより

令和8年

吉川小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる食品		おもに血や肉やほねになる食品		おもに体の調子をととのえる食品	
					1284*(kcal)	炭水化物(g)	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
					700*(g)	食塩相当量(g)						
					脂質(g)							
1	月	ごはん	うすあげ入り肉そぼろ 三色ナムル トックスープ	給食で世界めぐりかんこく	584 27.0 19.2	82 2.9	ごはん さとう トック	ごま油 ごま	ぶた肉 うすあげ ぶたレバー とり肉	牛にゆう わかめ	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ にんじん ほうれん草 こんにやく しいたけ	
2	火	減量チーズパン	肉うどん ししゃものからあげ ブロッコリーとアスパラガスのサラダ	季節のやさいアスパラガス	658 31.2 28.6	75 3.3	コッペパン うどん さとう でんぶん	なたね油 ドレッシング	かまぼこ 牛肉 ツナ ししゃも	牛にゆう チーズ (ししゃも)	にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ アスパラガス ブロッコリー キャベツ とうもろこし	
3	水	ごはん	じゃがいもとなすのそぼろあん フルーツ白玉のりのつくだに	白玉はしっかりかんでたべよう	706 19.8 18.8	120 1.0	ごはん さとう じゃがいも でんぶん 白玉だんご	なたね油	ぶた肉 ぶたレバー みそ	牛にゆう のり	なす しょうが にんにく もも パナナ メロン みかん パイナップル	
4	木	ごはん	えびチリソース 夏みかんサラダ 豆ふとほうれん草のみそ汁 まんてん大豆	3年生はおいしさについて学習します。五味給食	753 29.5 30.2	97 3.4	ごはん じゃがいも さとう	なたね油	えび 大豆 とうふ みそ	牛にゆう	ピーマン キャベツ きゅうり 夏みかん 玉ねぎ にんじん ほうれん草 干しいたけ	
5	金	ごはん	横須賀海軍カレー ポークシュマイ キャベツときゅうりのサラダ ジョア (マスカット味)	給食で全国めぐりかながわ県	568 21.1 15.3	95 2.7	ごはん じゃがいも	なたね油 カレールウ ドレッシング	とり肉 いか えび シュウマイ	ジョア	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	
8	月	ごはん	すどり チンゲンサイのごま香あえ パナナ	すをつかって減塩給食	665 26.5 21.3	98 1.9	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	なたね油 ごま油	とり肉 うずらたまご	牛にゆう	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン たけのこ しいたけ もやし チンゲンサイ パナナ	
9	火	コッペパン	とり肉とやさいのカレースープ煮 フルーツナタデココ はちみつ&マーガリン	はちみつ&マーガリンはディスプレイパックです	677 24.3 22.7	104 2.5	コッペパン じゃがいも ゼリー はちみつ	マーガリン	とり肉 うずらたまご	牛にゆう	玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん パナナ みかん パイナップル もも ナタデココ	
10	水	ごはん	カマスフライタルソースかけ 小松菜の三色あえ わかめのみそ汁 福井うめぼし	鯖江わぜん 福井のたべものがいっぱい!	590 21.3 20.4	85 2.2	ごはん じゃがいも	なたね油 タルタルソース	カマスフライ とうふ	牛にゆう わかめ	小松菜 もやし とうもろこし えのきたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ うめぼし らっきょう	
11	木	ごはん	あげぎょうざ キャベツと枝豆のサラダ ちくぜんに ジョア (プレーン味)	6月は「食育月間」です	577 23.6 124.0	94 2.4	ごはん さといも	なたね油 ドレッシング	ぎょうざ とり肉 ちくわ 高野どうふ	ジョア	キャベツ えだまめ とうもろこし しいたけ たけのこ こんにやく さやいんげん	
12	金	ごはん	ぶた肉とくきわかめのきんぴら みそストローネ マルセイユメロン	地場産くだものマルセイユメロン	567 21.0 17.9	87 1.1	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	ごま ごま油 なたね油	ぶた肉 みそ ベーコン	牛にゆう くきわかめ	ごぼう にんじん さやいんげん 糸こんにやく にんにく 玉ねぎ トマト パセリ マルセイユメロン	
15	月	さげずし	ごぼう天のうま煮 小松菜のおひたし 越前水菜と打ち豆のみそ汁	アイアン献立 鉄分強化のメニューです	553 26.1 15.2	78 3.9	ごはん さとう		さけ あつあげ ごぼう天 大豆 みそ	牛にゆう	小松菜 もやし えちぜん水菜 玉ねぎ えのきたけ にんじん	
16	火	コッペパン	はんぺんチーズフライ トマト アスパラガスのコンソメスープ煮 さくらんぼゼリー	季節のくだものさくらんぼ	659 24.2 22.9	99 3.5	コッペパン じゃがいも ゼリー	なたね油	はんぺん ベーコン	牛にゆう チーズ	トマト キャベツ アスパラガス 玉ねぎ しめじ にんじん にんにく	
17	水	ごはん	あまず肉だんご 切り干し大こんのふくめ煮 キャベツのうめサラダ	切り干し大根はやさいですが、カルシウムいっぱい	616 22.6 16.5	97 2.1	ごはん さとう じゃがいも	ごま油	肉だんご ぶた肉 あつあげ	牛にゆう	にんじん さやいんげん たけのこ 切りほしこん しいたけ キャベツ きゅうり うめ	
18	木	ごはん	豚肉のしょうが焼き 三国らっきょうのおかかあえ 麦とろめん入りすまし汁 ジョア (ブルーベリー味)	三国のらっきょうは3年かけてそだてます	521 22.0 8.7	87 2.2	ごはん さとう 麦とろめん	なたね油	ぶた肉 かつおぶし かまぼこ	ジョア	しょうが たまねぎ エリンギ らっきょう きゅうり にんじん みつば	
19	金	ごはん	とりのからあげやまうに風味 小松菜のちかもんづけあえ まなべ汁 県産いちごクリーム大福	鯖江市地場産給食 市内みんな同じ給食をたべるよ!	747 27.6 28.2	101 3.3	ごはん でんぶん さとう じゃがいも もち	なたね油 いちごクリーム	とり肉 みそ 大豆	牛にゆう	にんにく しょうが やまうに 小松菜 キャベツ ちかまつの里 にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	
22	月	あぶらあげごはん	チキンピカタ いんげんのごまよごし 新たまねぎとふのみそ汁	季節のやさいたまねぎ	555 23.6 17.9	81 3.8	ごはん さとう ふ じゃがいも	ごま	うすあげ チキンピカタ みそ	牛にゆう	にんじん たけのこ えだ豆 キャベツ 玉ねぎ しょうりゅうまいたけ ねぎ さやいんげん	
23	火	うずまきパン	五目ビーフン 中かスープ ヨーグルト	ビーフンは米から作られる「めん」です	619 25.2 19.9	91 3.8	コッペパン ビーフン さとう	ごま油	とうふ ぶた肉	牛にゆう わかめ ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ こまつな ごぼう しいたけ もやし たけのこ ねぎ	
24	水	みそカツ丼	(ヒレカツ・タレ) ゆでやさい 赤だしみそ汁 ミニトマト	給食で全国めぐりあいち県	651 32.0 20.8	90 1.9	ごはん さとう	なたね油 ごま	ヒレカツ とうふ みそ 赤みそ うすあげ	牛にゆう	キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎ ミニトマト	
25	木	ごはん	いわしのおかか煮 金山寺みそあえ 高野どうふと野菜の煮もの みかんゼリー	給食で全国めぐりこうち県	650 28.9 19.6	94 2.4	ごはん さとう みかんゼリー		いわし みそ とり肉 あつあげ 高野どうふ	牛にゆう	キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん さやいんげん 大根 しいたけ こんにやく しょうが	
26	金	ごはん	とり肉のさっぱり煮 ブロッコリーのごまあえ なすと新じゃがのみそ汁 かみかみ小魚	季節のやさいじゃがいも なす	650 33.5 19.5	92 3.0	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	ごまドレッシング ごま	とり肉 うすあげ みそ	牛にゆう 小魚	こんにやく しょうが にんにく ブロッコリー なす しめじ にんじん ねぎ	
29	月	ごはん	新じゃがとツナの煮もの 大こんときゅうりのこんぶあえ れいとうみかん	今日のはつめたいれいとうみかんです	558 22.2 13.8	94 2.4	ごはん さとう じゃがいも	なたね油	ツナ	牛にゆう こんぶ	玉ねぎ 糸こんにやく にんじん さやいんげん 大こん きゅうり みかん	
30	火	減量メロンパン	とびうおフライ グリーンポテト ハムとレタスのスープ	今日はお楽しみのメロンパンですメロンははいていません	661 26.1 26.2	89 3.0	パン じゃがいも	なたね油	とびうおフライ ハム	牛にゆう	パセリ レタス キャベツ にんじん もやし エリンギ	