

# 小学校 6月 こんだてひょう

厚沢部町総合給食センター  
TEL 56-1147  
FAX 56-1148

令和6年度

|      | 月                                                                | 火                                                        | 水                                                                     | 木                                                        | 金                                                          |
|------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| こんだて | 3 581kcal<br>ごはん<br>みそしる<br>(しめじ・ほうれんそう)<br>とりのごまてりやき<br>いりどうふ   | 4 590kcal<br>スパゲティナポリタン<br>コンソメスープ<br>チキンナゲット<br>えだまめサラダ | 5 692kcal<br>ごはん<br>けんちんじる<br>シシャモフライ<br>ひじきのいために                     | 6 586kcal<br>こくとうパン<br>アスパラシチュー<br>カレーコロッケ<br>ごぼうサラダ     | 7 570kcal<br>ごはん<br>キムチなべ<br>いわしのしょうがに<br>わふうサラダ           |
|      | 6月4日～6月10日「歯と口の健康習慣」                                             |                                                          |                                                                       |                                                          |                                                            |
|      | あか みそ,とりにく・ごま,とりにく,とうふ,たまご                                       | ウインナー,とりにく,えだまめ                                          | とりにく,とうふ,ししゃも,ひじき,だいず,あぶらあげ                                           | ぎゅうにゅう,とりにく,しろはなまめ,スキムミルク                                | ぶたにく,とうふ,みそ,いわし,じゃこ                                        |
|      | き こめ,サラダ油,さとう                                                    | スパゲティ,オリーブオイル,サラダ油,バター,さとう,ごま油,ごま                        | こめ,じゃがいも,こんにゃく,サラダ油,しらたき,さとう                                          | こくとうパン,じゃがいも,サラダ油,こむぎこ,ベチャメルルウ,コーン,マヨネーズ,ごま,カレー粉         | こめ,サラダ油,チゲスープの素,ごま油,さとう,ごま油,ごま                             |
| こんだて | 10 643kcal<br>ビビンバどん<br>こんぶと<br>ごぼうのスープ<br>あげぎょうざ                | 11 629kcal<br>カレーうどん<br>ちくわのてんぷら<br>フルーツミックス             | 12 545kcal<br>ごはん<br>とりつくね<br>だんごじる<br>さけのしおやき<br>ほうれんそうごまあえ          | 13 529kcal<br>バーガーパン<br>ハンバーグ<br>たまごスープ<br>スパイシーポテト      | 14 599kcal<br>ごはん<br>どさんこじる<br>てりやきチキン<br>キャベツの<br>しおこんぶあえ |
|      | あか ぶたにく,とりにく,だいず,とうふ                                             | ぶたにく,あぶらあげ,ちくわ,あおのり                                      | とり,ぶたにく,にら,さけ                                                         | とりにく・ぶたにく,たまご,とうふ                                        | さけ,ほたて,みそ,とりにく,こんぶ                                         |
|      | き こめ,むぎ,サラダ油,ごま,さとう,ごま油,こむぎこ                                     | うどん,カレーフレーク,サラダ油                                         | こめ,ごま,さとう                                                             | コッパパン,さとう,マロニー,かたくくりこ,じゃがいも,サラダ油                         | こめ,じゃがいも,サラダ油,こんにゃく,さとう,ごま油,ごま                             |
|      | みどり ほうれんそう,もやし,にんじん,わらび,ぜんまい,きくらげ,えのき,だいのけ,ねぎ,たまねぎ,ごぼう,しいたけ,キャベツ | まいたけ,ねぎ,たまねぎ,ほうれんそう,にんじん,みかん,もも,バナナ                      | はくさい,だいこん,たまねぎ,にら,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,もやし                                  | トマト,キャベツ,にんじん,ねぎ                                         | だいこん,にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり                                   |
| こんだて | 17 646kcal<br>ごはん<br>さつまじる<br>ほたてフライ<br>ほうれんそういそあえ               | 18 657kcal<br>スパゲティ<br>ミートソース<br>ごまポテト<br>りんご            | 19 646kcal<br>わかめごはん<br>みそしる<br>(キャベツ・あぶらあげ)<br>しろみさかなフライ<br>きりぼしだいこん | 20 578kcal<br>ココアパン<br>ミネストローネ<br>ほうれんそうオムレツ<br>フルーツしらたま | 21 517kcal<br>ぶたどん<br>みそしる<br>(まいたけ・だいこん)<br>こまつなのおひたし     |
|      | あか とりにく,とうふ,みそ,ほたて,のり                                            | ぶたにく,だいず                                                 | わかめ,あぶらあげ,みそ,ほき,さつまあげ                                                 | ウインナー,えだまめ,だいず,たまご,生クリーム,チーズ,ベーコン                        | ぶたにく,なまあげ,みそ,かつおぶし                                         |
|      | き こめ,さつまいも,こんにゃく,サラダ油,こむぎこ,パンコ                                   | スパゲティ,オリーブオイル,サラダ油,こむぎこ,デミグラスソース,じゃがいも,ごま,さとう            | こめ,サラダ油,パン粉,こむぎこ,かたくくりこ,ごま,さとう                                        | ココアパン,サラダ油,さとう,オリーブオイル,もちごめ                              | こめ,むぎ,しらたき,ごま                                              |
|      | みどり にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう,ほうれんそう,もやし                                | たまねぎ,にんじん,まいたけ,セロリ,トマト,りんご                               | キャベツ,きりぼしだいこん,にんじん                                                    | キャベツ,たまねぎ,にんじん,トマト,ほうれんそう,みかん,もも,バナナ                     | たまねぎ,キャベツ,にんじん,まいたけ,だいこん,ねぎ,こまつな,もやし                       |
| こんだて | 24 657kcal<br>ごはん<br>マーボーどうふ<br>むししゅうまい<br>はるさめサラダ               | 25 553kcal<br>しおラーメン<br>ブロッコリーのナムル<br>スライスパン             | 26 651kcal<br>えだまめごはん<br>みそしる<br>(じゃがいも・わかめ)<br>さばのしおやき<br>れんこんのきんぴら  | 27 595kcal<br>ミルクパン<br>コーンスープ<br>しろはなまめコロッケ<br>あさりのサラダ   | 28 692cal<br>むぎごはん<br>チキンカレー<br>かいそうサラダ<br>オレンジ            |
|      | あか どうふ,ぶたにく,だいず,みそ,ロースハム                                         | ぶたにく,なると                                                 | えだまめ,わかめ,みそ,さば,ぶたにく                                                   | ぎゅうにゅう,しろはなまめ,あさり                                        | とりにく,わかめ,ふのり,のり                                            |
|      | き こめ,サラダ油,さとう,ごま油,かたくくりこ,パンコ,こむぎこ,はるさめ,コーン,ごま                    | ラーメン,サラダ油,ラーメンスープ,ごま,さとう,ごま油                             | こめ,じゃがいも,サラダ油,さとう,ごま油,ごま                                              | ミルクパン,サラダ油,コーン,ベチャメルルウ,じゃがいも,ばんこ,こむぎこ,かたくくりこ,さとう,ごま油,ごま  | こめ,むぎ,サラダ油,バター,こむぎこ,じゃがいも,カレーフレーク,さとう,ごま                   |
|      | みどり にんじん,ねぎ,しいたけ,たまねぎ,きゅうり,もやし                                   | たまねぎ,にんじん,もやし,ねぎ,ブロッコリー,きゅうり,パイン                         | ねぎ,れんこん,にんじん                                                          | たまねぎ,いんげん,きゅうり,キャベツ,にんじん                                 | たまねぎ,にんじん,いんげん,りんご,キャベツ,だいこん,オレンジ                          |

★牛乳は毎日つきます。

★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

★日にちの横の数字は、エネルギー量です。

★塩分量はめん類の汁を残した量です。

★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。



6月の厚沢部町食材  
おこめ・じゃがいも  
まいたけ・きくらげ  
ブロッコリー・アスパラ

| しょうがくせいへいぎん<br>小学生平均 |         |
|----------------------|---------|
| エネルギー                | 608kcal |
| たんぱく質                | 24.7g   |
| 脂質                   | 20.6g   |
| カルシウム                | 330mg   |
| 食塩                   | 2.0g    |

# 小学校 6月 アレルギーこんだてひょう

厚沢部町総合給食センター  
 TEL 56-1147  
 FAX 56-1148

令和6年度

|      | 月                                                                | 火                                                        | 水                                                                     | 木                                                      | 金                                                         |
|------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| こんだて | 3 566kcal<br>ごはん<br>みそしる<br>(しめじ・ほうれんそう)<br>とりのごまてりやき<br>いりどり    | 4 590kcal<br>スパゲティナポリタン<br>コンソメスープ<br>チキンナゲット<br>えだまめサラダ | 5 618kcal<br>ごはん<br>けんちんじる<br>あげはるまき<br>ひじきのいために                      | 6 534kcal<br>こくとうパン<br>アスパラシチュー<br>カレーコロッケ<br>ごぼうサラダ   | 7 616kcal<br>ごはん<br>キムチなべ<br>ぶたのしょうがやき<br>わふうサラダ          |
|      | 6月4日～6月10日「歯と口の健康習慣」                                             |                                                          |                                                                       |                                                        |                                                           |
|      | あか みそ、とりにく、ごま、とりにく、とうふ、たまご                                       | ウインナー、とりにく、えだまめ                                          | とりにく、とうふ、ぶたにく、ももやも、ひじき、だいず、あぶらあげ                                      | ぎゅうにゅう、とりにく、しろはなまめ、スキムミルク                              | ぶたにく、とうふ、みそ、いわも、じゃこ                                       |
|      | き こめ、サラダ油、さとう                                                    | スパゲティ、オリーブオイル、サラダ油、バター、さとう、ごま油、ごま                        | こめ、じゃがいも、こんにゃく、サラダ油、しらたき、さとう                                          | こくとうパン、じゃがいも、サラダ油、こむぎこ、ベシヤメルルウ、コーン、アレルギー用マヨネーズ、ごま、カレー粉 | こめ、サラダ油、チゲスープの素、ごま油、さとう、ごま油、ごま                            |
| みどり  | しめじ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、きぬさや                                | たまねぎ、ピーマン、しめじ、トマト、にんじん、キャベツ、だいこん                         | れんこん、だいこん、にんじん                                                        | たまねぎ、にんじん、アスパラ、ごぼう、きゅうり                                | はくさい、もやし、にんじん、チンゲンサイ、にら、しいたけ、だいこん、きゅうり                    |
| こんだて | 10 643kcal<br>ビビンバどん<br>こんぶと<br>ごぼうのスープ<br>あげぎょうざ                | 11 629kcal<br>カレーうどん<br>ちくわのてんぷら<br>フルーツミックス             | 12 582kcal<br>ごはん<br>とりつくね<br>だんごじる<br>ぶたのてりやき<br>ほうれんそうごまあえ          | 13 536kcal<br>バーガーパン<br>ハンバーグ<br>とうふスープ<br>スパイシーポテト    | 14 563kcal<br>ごはん<br>ほたてじる<br>てりやきチキン<br>キャベツの<br>しおこんぶあえ |
|      | あか ぶたにく、とりにく、だいず、とうふ                                             | ぶたにく、あぶらあげ、ちくわ、あおのり                                      | とり、ぶたにく、きり                                                            | とりにく、ぶたにく、たまご、とうふ                                      | きり、ほたて、みそ、とりにく、こんぶ                                        |
|      | き こめ、むぎ、サラダ油、ごま、さとう、ごま油、こむぎこ                                     | うどん、アレルギー用カレーフレーク、サラダ油                                   | こめ、ごま、さとう                                                             | コッペパン、さとう、マロニー、かたくりこ、じゃがいも、サラダ油                        | こめ、じゃがいも、サラダ油、こんにゃく、さとう、ごま油、ごま                            |
|      | みどり ほうれんそう、もやし、にんじん、わらび、ぜんまい、きくらげ、えのき、たけのこ、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、キャベツ | まいたけ、ねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、みかん、もも、バナナ                      | はくさい、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、もやし                                  | トマト、キャベツ、にんじん、ねぎ                                       | だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり                                  |
| こんだて | 17 646kcal<br>ごはん<br>さつまじる<br>ほたてフライ<br>ほうれんそういそあえ               | 18 657kcal<br>スパゲティ<br>ミートソース<br>ごまポテト<br>りんご            | 19 644kcal<br>わかめごはん<br>みそしる<br>(キャベツ・あぶらあげ)<br>とうにゅうコロッケ<br>きりぼしだいこん | 20 552kcal<br>ココアパン<br>ミネストローネ<br>とうふハンバーグ<br>フルーツしらたま | 21 517kcal<br>ぶたどん<br>みそしる<br>(まいたけ・だいこん)<br>こまつなのおひたし    |
|      | あか とりにく、とうふ、みそ、ほたて、のり                                            | ぶたにく、だいず                                                 | わかめ、あぶらあげ、みそ、ほろ、さつまあげ、豆乳                                              | ウインナー、えだまめ、だいず、たまご、生クリーム、チーズ、ベーコン、とうふ、とりにく             | ぶたにく、なまあげ、みそ、かつおぶし                                        |
|      | き こめ、さつまいも、こんにゃく、サラダ油、こむぎこ、パンコ                                   | スパゲティ、オリーブオイル、サラダ油、こむぎこ、デミグラスソース、じゃがいも、ごま、さとう            | こめ、サラダ油、パン粉、こむぎこ、かたくりこ、じゃがいも、コーン、ごま、さとう                               | ココアパン、サラダ油、さとう、オリーブオイル、もちごめ                            | こめ、むぎ、しらたき、ごま                                             |
|      | みどり にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、もやし                                | たまねぎ、にんじん、まいたけ、セロリ、トマト、りんご                               | キャベツ、きりぼしだいこん、にんじん                                                    | キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、ほうれんそう、みかん、もも、バナナ                   | たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいたけ、だいこん、ねぎ、こまつな、もやし                      |
| こんだて | 24 657kcal<br>ごはん<br>マーボー豆腐<br>むししゅうまい<br>はるさめサラダ                | 25 553kcal<br>しおラーメン<br>ブロッコリーのナムル<br>スライスパイン            | 26 614kcal<br>えだまめごはん<br>みそしる<br>(じゃがいも・わかめ)<br>ぶたのねぎソース<br>れんこんのきんぴら | 27 585kcal<br>ミルクパン<br>コーンスープ<br>しろはなまめコロッケ<br>あさりのサラダ | 28 669kcal<br>むぎごはん<br>チキンカレー<br>かいそうサラダ<br>オレンジ          |
|      | あか とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、ロースハム                                         | ぶたにく、なると                                                 | えだまめ、わかめ、みそ、きり、ぶたにく                                                   | ぎゅうにゅう、しろはなまめ、あさり                                      | とりにく、わかめ、ふのり、のり                                           |
|      | き こめ、サラダ油、さとう、ごま油、かたくりこ、パンコ、こむぎこ、はるさめ、コーン、ごま                     | ラーメン、サラダ油、ラーメンスープ、ごま、さとう、ごま油                             | こめ、じゃがいも、サラダ油、さとう、ごま油、ごま                                              | ミルクパン、サラダ油、コーン、ベシヤメルルウ、じゃがいも、はんこ、こむぎこ、かたくりこ、さとう、ごま油、ごま | こめ、むぎ、サラダ油、バター、こむぎこ、じゃがいも、アレルギー用カレーフレーク、さとう、ごま            |
|      | みどり にんじん、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、きゅうり、もやし                                   | たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、パイン                         | ねぎ、れんこん、にんじん                                                          | たまねぎ、いんげん、きゅうり、キャベツ、にんじん                               | たまねぎ、にんじん、いんげん、りんご、キャベツ、だいこん、オレンジ                         |

★牛乳は毎日つきます。

★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

★日にちの横の数字は、エネルギー量です。

★塩分量はめん類の汁を残した量です。

★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。



6月の厚沢部町食材  
 おこめ・じゃがいも  
 まいたけ・きくらげ  
 ブロッコリー・アスパラ

| しょうがくせい平均<br>小学生平均 |         |
|--------------------|---------|
| エネルギー              | 599kcal |
| たんぱく質              | 24.1g   |
| 脂質                 | 19.8g   |
| カルシウム              | 322mg   |
| 食塩                 | 2.0g    |

# 中学校 6月 こんだてひょう

厚沢部町総合給食センター  
TEL 56-1147  
FAX 56-1148  
令和6年度

|      | 月                                                                | 火                                                      | 水                                                                | 木                                                              | 金                                                          |
|------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| こんだて | 3 724kcal<br>ごはん<br>みそ汁<br>(しめじ・ほうれん草)<br>とりのごま照り焼き<br>炒り豆腐      | 4 781kcal<br>スパゲティナポリタン<br>コンソメスープ<br>チキンナゲット<br>枝豆サラダ | 5 928kcal<br>ごはん<br>けんちん汁<br>シシャモフライ<br>ひじきの炒め煮                  | 6 736kcal<br>黒糖パン<br>アスパラシチュー<br>カレーコロッケ<br>ごぼうサラダ             | 7 717kcal<br>ごはん<br>キムチ鍋<br>いわしの生姜煮<br>和風サラダ               |
|      | 6月4日～6月10日「歯と口の健康習慣」                                             |                                                        |                                                                  |                                                                |                                                            |
|      | あか みそ、とりにく、ごま、とりにく、とうふ、たまご                                       | ウインナー、とりにく、えだまめ                                        | とりにく、とうふ、ししゃも、ひじき、だいず、あぶらあげ                                      | ぎゅうにゅう、とりにく、しろはなまめ、スキムミルク                                      | ぶたにく、とうふ、みそ、いわし、じゃこ                                        |
|      | き こめ、サラダ油、さとう                                                    | スパゲティ、オリーブオイル、サラダ油、バター、さとう、ごま油、ごま                      | こめ、じゃがいも、こんにゃく、サラダ油、しらたき、さとう                                     | こくとうパン、じゃがいも、サラダ油、こむぎこ、ベシメルルウ、コーン、マヨネーズ、ごま、カレー粉                | こめ、サラダ油、チゲスープの素、ごま油、さとう、ごま油、ごま                             |
|      | みどり しめじ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、きぬさや                            | たまねぎ、ピーマン、しめじ、トマト、にんじん、キャベツ、だいこん                       | れんこん、だいこん、にんじん                                                   | たまねぎ、にんじん、アスパラ、ごぼう、きゅうり                                        | はくさい、もやし、にんじん、チンゲンサイ、にら、しいたけ、だいこん、きゅうり                     |
| こんだて | 10 855kcal<br>ビビンバ丼<br>こんぶと<br>ごぼうのスープ<br>揚げぎょうざ                 | 11 784kcal<br>カレーうどん<br>ちくわの天ぷら<br>フルーツミックス            | 12 667kcal<br>ごはん<br>とりつくね団子汁<br>さけの塩焼き<br>ほうれん草ごま和え             | 13 698kcal<br>バーガーパン<br>ハンバーグ<br>スライスチーズ<br>たまごスープ<br>スパイシーポテト | 14 756kcal<br>ごはん<br>どさんこ汁<br>照り焼きチキン<br>キャベツの<br>塩昆布和え    |
|      | あか ぶたにく、とりにく、だいず、とうふ                                             | ぶたにく、あぶらあげ、ちくわ、あおりの                                    | とり、ぶたにく、にら、さけ                                                    | とりにく、ぶたにく、チーズ、たまご、とうふ                                          | さけ、はたて、みそ、とりにく、こんぶ                                         |
|      | き こめ、むぎ、サラダ油、ごま、さとう、ごま油、こむぎこ                                     | うどん、カレーフレーク、サラダ油                                       | こめ、ごま、さとう                                                        | コッペパン、さとう、マロニー、かたくりこ、じゃがいも、サラダ油                                | こめ、じゃがいも、サラダ油、こんにゃく、さとう、ごま油、ごま                             |
|      | みどり ほうれんそう、もやし、にんじん、わらび、ぜんまい、きくらげ、えのき、たけのこ、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、キャベツ | まいたけ、ねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、みかん、もも、バナナ                    | はくさい、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、もやし                             | トマト、キャベツ、にんじん、ねぎ                                               | だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり                                   |
|      |                                                                  |                                                        |                                                                  |                                                                |                                                            |
| こんだて | 17 845kcal<br>ごはん<br>さつまい汁<br>はたてフライ<br>ほうれん草磯和え                 | 18 848kcal<br>スパゲティ<br>ミートソース<br>ごまポテト<br>りんご          | 19 842kcal<br>わかめごはん<br>みそし汁<br>(キャベツ・油揚げ)<br>白身魚フライ<br>切り干し大根   | 20 756kcal<br>ココアパン<br>ミネストローネ<br>ほうれん草オムレツ<br>フルーツ白玉          | 21 720kcal<br>豚丼<br>みそ汁<br>(まいたけ・だいこん)<br>小松菜のお浸し<br>ヨーグルト |
|      | あか とりにく、とうふ、みそ、はたて、のり                                            | ぶたにく、だいず                                               | わかめ、あぶらあげ、みそ、ほき、さつまあげ                                            | ウインナー、えだまめ、だいず、たまご、生クリーム、チーズ、ベーコン                              | ぶたにく、なまあげ、みそ、かつおぶし、ヨーグルト                                   |
|      | き こめ、さつまいも、こんにゃく、サラダ油、こむぎこ、パンこ                                   | スパゲティ、オリーブオイル、サラダ油、こむぎこ、デミグラスソース、じゃがいも、ごま、さとう          | こめ、サラダ油、パン粉、こむぎこ、かたくりこ、ごま、さとう                                    | ココアパン、サラダ油、さとう、オリーブオイル、もちこめ                                    | こめ、むぎ、しらたき、ごま                                              |
|      | みどり にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、もやし                                | たまねぎ、にんじん、まいたけ、セロリ、トマト、りんご                             | キャベツ、きりぼしだいこん、にんじん                                               | キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、ほうれんそう、みかん、もも、バナナ                           | たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいたけ、だいこん、ねぎ、こまつな、もやし                       |
|      |                                                                  |                                                        |                                                                  |                                                                |                                                            |
| こんだて | 24 875kcal<br>ごはん<br>麻婆豆腐<br>蒸ししゅうまい<br>春雨サラダ                    | 25 700kcal<br>塩ラーメン<br>ブロッコリーのナムル<br>スライスパン            | 26 819kcal<br>枝豆ごはん<br>みそ汁<br>(じゃがいも・わかめ)<br>さばの塩焼き<br>れんこんのきんぴら | 27 788kcal<br>ミルクパン<br>コーンスープ<br>白花豆コロッケ<br>あさりのサラダ            | 28 897kcal<br>麦ごはん<br>チキンカレー<br>海藻サラダ<br>オレンジ              |
|      | あか とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、ロースハム                                         | ぶたにく、なると                                               | えだまめ、わかめ、みそ、さば、ぶたにく                                              | ぎゅうにゅう、しろはなまめ、あさり                                              | とりにく、わかめ、ふりのり                                              |
|      | き こめ、サラダ油、さとう、ごま油、かたくりこ、パンこ、こむぎこ、はるさめ、コーン、ごま                     | ラーメン、サラダ油、ラーメンスープ、ごま、さとう、ごま油                           | こめ、じゃがいも、サラダ油、さとう、ごま油、ごま                                         | ミルクパン、サラダ油、コーン、ベシメルルウ、じゃがいも、ばんご、こむぎこ、かたくりこ、さとう、ごま油、ごま          | こめ、むぎ、サラダ油、バター、こむぎこ、じゃがいも、カレーフレーク、さとう、ごま                   |
|      | みどり にんじん、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、きゅうり、もやし                                   | たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、パン                        | ねぎ、れんこん、にんじん                                                     | たまねぎ、いんげん、きゅうり、キャベツ、にんじん                                       | たまねぎ、にんじん、いんげん、りんご、キャベツ、だいこん、オレンジ                          |
|      |                                                                  |                                                        |                                                                  |                                                                |                                                            |

- ★牛乳は毎日つきます。
- ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。
- ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。
- ★塩分量はめん類の汁を残した量です。
- ★うどんやラーメンの汁は残すようにします。



6月の厚沢部町食材  
おこめ・じゃがいも  
まいたけ・きくらげ  
ブロッコリー・アスパラ

| 中学生平均 |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 787kcal |
| たんぱく質 | 31.0g   |
| 脂質    | 25.4g   |
| カルシウム | 380mg   |
| 食塩    | 2.4g    |

# 中学校 6月 アレルギーこんだてひょう

厚沢部町総合給食センター  
TEL 56-1147  
FAX 56-1148  
令和6年度

|      | 月                                                               | 火                                                      | 水                                                                  | 木                                                                | 金                                                          |
|------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| こんだて | 3 580kcal<br>ごはん<br>みそ汁<br>(しめじ・ほうれん草)<br>とりのごま照り焼き<br>炒り鶏      | 4 613kcal<br>スパゲティナポリタン<br>コンソメスープ<br>チキンナゲット<br>枝豆サラダ | 5 690kcal<br>ごはん<br>けんちん汁<br>揚げ春巻き<br>ひじきの炒め煮                      | 6 545kcal<br>黒糖パン<br>アスパラシチュー<br>カレーコロッケ<br>ごぼうサラダ               | 7 639kcal<br>ごはん<br>キムチ鍋<br>豚の生姜焼き<br>和風サラダ                |
|      | 6月4日～6月10日 「歯と口の健康習慣」                                           |                                                        |                                                                    |                                                                  |                                                            |
|      | あか みそ、とりにく・ごま、とりにく、とうふ、たまご                                      | ウインナー、とりにく、えだまめ                                        | とりにく、とうふ、ぶたにく、ひじき、みそ、だいず、あぶらあげ                                     | ぎゅうにゅう、とりにく、しろはなまめ、スキムミルク                                        | ぶたにく、とうふ、みそ、いわし、じゃこ                                        |
|      | き こめ、サラダ油、さとう                                                   | スパゲティ、オリーブオイル、サラダ油、バター、さとう、ごま油、ごま                      | こめ、じゃがいも、こんにやく、サラダ油、しらたき、さとう                                       | こくとうパン、じゃがいも、サラダ油、こむぎこ、パンジャメル、コーン、アレルギー用マヨネーズ、ごま、カレー粉            | こめ、サラダ油、チゲスープの素、ごま油、さとう、ごま油、ごま                             |
| こんだて | 10 691kcal<br>ビビンバ丼<br>こんぶと<br>ごぼうのスープ<br>揚げぎょうざ                | 11 660kcal<br>カレーうどん<br>ちくわの天ぷら<br>フルーツミックス            | 12 667kcal<br>ごはん<br>とりつくね団子汁<br>豚の照り焼き<br>ほうれん草ごまあえ               | 13 516kcal<br>バーガーパン<br>ハンバーグ<br>豆腐スープ<br>スパイシーポテト<br>アーモンドフィッシュ | 14 578kcal<br>ごはん<br>ほたて汁<br>照り焼きチキン<br>キャベツの<br>塩昆布和え     |
|      | あか ぶたにく、とりにく、だいず、とうふ                                            | ぶたにく、あぶらあげ、ちくわ、あおのり                                    | とり、ぶたにく、きり                                                         | とりにく・ぶたにく、チーズ、たまご、とうふ、いわし、アーモンド                                  | きり、ほたて、みそ、とりにく、こんぶ                                         |
|      | き こめ、むぎ、サラダ油、ごま、さとう、ごま油、こむぎこ                                    | うどん、アレルギー用カレーフレーク、サラダ油                                 | こめ、ごま、さとう                                                          | コッパパン、さとう、マロニー、かたくりこ、じゃがいも、サラダ油                                  | こめ、じゃがいも、サラダ油、こんにやく、さとう、ごま油、ごま                             |
|      | みどり ほうれん草、もやし、にんじん、わらび、ぜんまい、きくらげ、えのき、たけのこ、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、キャベツ | まいたけ、ねぎ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、みかん、もも、バナナ                     | はくさい、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、ほうれん草、もやし                                | トマト、キャベツ、にんじん、ねぎ                                                 | だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり                                   |
| こんだて | 17 699kcal<br>ごはん<br>さつま汁<br>ほたてフライ<br>ほうれん草磯和え                 | 18 724kcal<br>スパゲティ<br>ミートソース<br>ごまポテト<br>りんご          | 19 665kcal<br>わかめごはん<br>みそ汁<br>(キャベツ・油揚げ)<br>豆乳コロッケ<br>切り干し大根      | 20 562kcal<br>ココアパン<br>ミネストローネ<br>豆腐ハンバーグ<br>フルーツ白玉              | 21 582kcal<br>豚丼<br>みそ汁<br>(まいたけ・だいこん)<br>小松菜のお浸し<br>豆乳プリン |
|      | あか とりにく、とうふ、みそ、ほたて、のり                                           | ぶたにく、だいず                                               | わかめ、あぶらあげ、みそ、ほき、さつまあげ、豆乳                                           | ウインナー、えだまめ、だいず、たまご、生クリーム、チーズ、ベーコン、とうふ、とりにく                       | ぶたにく、なまあげ、みそ、かつおぶし、ヨーグルト、豆乳                                |
|      | き こめ、さつまいも、こんにやく、サラダ油、こむぎこ、パンこ                                  | スパゲティ、オリーブオイル、サラダ油、こむぎこ、デミグラスソース、じゃがいも、ごま、さとう          | こめ、サラダ油、パン粉、こむぎこ、かたくりこ、じゃがいも、コーン、ごま、さとう                            | ココアパン、サラダ油、さとう、オリーブオイル、もちごめ                                      | こめ、むぎ、しらたき、ごま                                              |
|      | みどり にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ほうれん草、もやし                                | たまねぎ、にんじん、まいたけ、セロリ、トマト、りんご                             | キャベツ、きりほしだいこん、にんじん                                                 | キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、ほうれん草、みかん、もも、バナナ                              | たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいたけ、だいこん、ねぎ、こまつな、もやし                       |
| こんだて | 24 715kcal<br>ごはん<br>麻婆豆腐<br>蒸ししゅうまい<br>春雨サラダ                   | 25 574kcal<br>塩ラーメン<br>ブロッコリーのナムル<br>スライスパイン<br>(黄桃)   | 26 637kcal<br>枝豆ごはん<br>みそ汁<br>(じゃがいも・わかめ)<br>豚肉のねぎソース<br>れんこんのきんぴら | 27 610kcal<br>ミルクパン<br>コーンスープ<br>白花豆コロッケ<br>あさりのサラダ              | 28 739kcal<br>麦ごはん<br>チキンカレー<br>海藻サラダ<br>オレンジ              |
|      | あか とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、ロースハム                                        | ぶたにく、なると                                               | えだまめ、わかめ、みそ、きり、ぶたにく                                                | ぎゅうにゅう、しろはなまめ、あさり                                                | とりにく、わかめ、ふのり、のり                                            |
|      | き こめ、サラダ油、さとう、ごま油、かたくりこ、パンこ、こむぎこ、はるさめ、コーン、ごま                    | ラーメン、サラダ油、ラーメンスープ、ごま、さとう、ごま油                           | こめ、じゃがいも、サラダ油、さとう、ごま油、ごま                                           | ミルクパン、サラダ油、コーン、ベシメル、じゃがいも、ほんこ、こむぎこ、かたくりこ、さとう、ごま油、ごま              | こめ、むぎ、サラダ油、バター、こむぎこ、じゃがいも、アレルギー用カレーフレーク、さとう、ごま             |
|      | みどり にんじん、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、きゅうり、もやし                                  | たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、パイン、黄桃                    | ねぎ、れんこん、にんじん                                                       | たまねぎ、いんげん、きゅうり、キャベツ、にんじん                                         | たまねぎ、にんじん、いんげん、りんご、キャベツ、だいこん、オレンジ                          |

★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。  
★日にちの横の数字は、エネルギー量です。  
★塩分量はめん類の汁を残した量です。  
★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。



6月の厚沢部町食材  
おこめ・じゃがいも  
まいたけ・きくらげ  
ブロッコリー・アスパラ

| 中学生平均 |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 634kcal |
| たんぱく質 | 22.8g   |
| 脂質    | 15.7g   |
| カルシウム | 126mg   |
| 食塩    | 2.4g    |