



6月 こんだてよていひょう

2026.6

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むぎしつ	ビタミン		
2 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 612 kcal
	わらびのみそしる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ みそ			わらび えのき	たんばく質 25.2 g
	あじのなんばんづけ	じゃがいもでんぶん さとう	あげあぶら ごまあぶら	あじ			しょうが ねぎ	脂質 22.1 g
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3 日 (水)	ソフトめん	こむぎこ						エネルギー 687 kcal
	ミートソース	さとう こむぎこ こめこ じゃがいもでんぶん	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリー グリーンピース かじゅう(パイン マンゴー・パパイヤ)	たんばく質 26.2 g
	アーモンドいりひじきサラダ		アーモンド あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり コーン	脂質 24.4 g
	アップルシャーベット						りんご	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 616 kcal
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ	たんばく質 26.9 g
	いかのたつたあげ	じゃがいもでんぶん	あげあぶら	いか			しょうが	脂質 20.1 g
	ごまいりもやしサラダ		ごま あぶら			あかピーマン	コーン もやし きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 604 kcal
	たまごいりちゅうかうコンスープ	じゃがいもでんぶん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ	たんばく質 22.0 g
	ポークシューマイ	でんぶん さとう こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく だいすこ			たまねぎ しょうが	脂質 19.3 g
	チャプチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく		にんじん	にんにく しょうが だけのこ きゅうり きくらげ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8 日 (月)	パプリカライス	こめ	あぶら					エネルギー 645 kcal
	とりにくのクリームソース	こむぎこ	バター(乳) あぶら	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ たまねぎ	たんばく質 24.3 g
	アスパラとわかめのサラダ		あぶら		わかめ	アスパラガス にんじん	キャベツ コーン	脂質 21.7 g
	あじさいゼリー	さとう みずあめ					ぶどうかじゅう	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 589 kcal
	じゃがいものオイスターソースに	じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	たんばく質 26.4 g
	えびのからあげ	じゃがいもでんぶん	あげあぶら	えび				脂質 18.7 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 628 kcal
	もずくとたまごのスープ	じゃがいもでんぶん		たまご とうふ	もずく	チンゲンサイ	ねぎ えのき	たんばく質 25.6 g
	さかなとだいすのチリソースに	じゃがいもでんぶん さとう	あげあぶら あぶら ごまあぶら	たら だいす		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 22.0 g
	きゅうりづけ						きゅうり	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			【2年生なし】
11 日 (木)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 659 kcal
	キーマカレー	じゃがいも こむぎこ げんまいこ こめこ さとう	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリー かじゅう(パイン・マンゴー パパイヤ)	たんばく質 21.3 g
	アスパラとコーンのサラダ	さとう	あぶら			アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン	脂質 20.3 g
	ミルクデザート	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう かとうれんにゅう(乳)			食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 646 kcal
	とうふとこまつなのみそしる			とうふ みそ		こまつな	えのき たまねぎ	たんばく質 25.0 g
	とりにくのカレーあげ	じゃがいもでんぶん こめこ	あげあぶら	とりにく				脂質 26.5 g
	アーモンドいりシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 563 kcal
	だいこんとあぶらあげのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん	たんばく質 23.8 g
	しろみさかなのたつたあげ	じゃがいもでんぶん	あげあぶら	たら				脂質 19.0 g
	ごまいりくきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

16 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	596 kcal
	にくじゃが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんばく質	28.1 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質	15.7 g
	わかめづけ	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
セルフハンバーガー ～ パンにハンバーグとボイルやさいはさんと、自分でハンバーガーをつくろう！ ～ 									
17 日 (水)	まるパンよこわり	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			エネルギー	589 kcal
	やさいスープ	じゃがいも こんにゃく		しろいんげんまめ ベーコン		にんじん	たまねぎ コーン セロリー	たんばく質	25.3 g
	ハンバーグのケチャップに	でんぷん(じゃがいも さつまいも) さとう	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく だいすこ			たまねぎ しょうが にんにく	脂質	21.7 g
	ボイルやさい	さとう	あぶら				キャベツ たまねぎ きゅうり	食塩相当量	2.9 g
	ミルメーク(ココア)	さとう							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	638 kcal
	もやしのみそしる			なまあげ みそ		こまつな	もやし ねぎ	たんばく質	28.8 g
	ササミチーズフライ	こむぎこ	あげあぶら	とりにく だいすこ	チーズ			脂質	22.6 g
	ごもくまめ	さとう こんにゃく じゃがいもでんぷん		だいす ぎょにく	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			【5年生なし】	
19 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	600 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん	えのき ごぼう ねぎ たけのこ	たんばく質	23.7 g
	さばのてりやき	さとう		さば				脂質	22.3 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			【5年生なし】	
22 日 (月)	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			エネルギー	621 kcal
	チンゲンサイスープ			とうふ		チンゲンサイ にんじん	しめじ たまねぎ	たんばく質	18.9 g
	はるまき	こむぎこ はるさめ こめこ さとう こなあめ でんぷん	あぶら ショートニング あげあぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	脂質	24.5 g
	ビーフンソテー	ビーフン	あぶら	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	654 kcal
	ミネストローネ	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	たんばく質	26.9 g
	チーズオムレツ	さとう タピオカでんぷん	あぶら	たまご	チーズ			脂質	22.2 g
	チリコンカン	さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく だいす いんげんまめ エジプトまめ		にんじん	にんにく セロリー たまねぎ	食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	623 kcal
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし	たんばく質	25.3 g
	ぶたにくとだいすのあげに	じゃがいも じゃがいもでんぷん さとう こんにゃく	あげあぶら あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	しいたけ	脂質	20.3 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	631 kcal
	トマトとたまごのスープ	じゃがいもでんぷん		たまご とうふ		トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ	たんばく質	24.9 g
	レバーいりメンチカツ	こむぎこ さとう でんぷん(じゃがいも・ コーン・タピオカ)	あげあぶら	ぶたにく レバー			たまねぎ しょうが にんにく	脂質	23.2 g
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	もやし コーン	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26 日 (金)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー	630 kcal
	マーボーなまあげどんのぐ	さとう げんまいこ じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ だいす		にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんばく質	26.7 g
	もやしのナムル	さとう	ごまあぶら				もやし きゅうり だいこん	脂質	20.0 g
	メロン						メロン	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	575 kcal
	こんさいじる	じゃがいも こんにゃく		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんばく質	26.7 g
	ますのしおやき			ます				脂質	18.8 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30 日 (火)	カレーあじごはん(ジャンバラヤ)	こめ	あぶら					エネルギー	584 kcal
	ウインナーとキャベツのスープ	じゃがいも		ウインナー		にんじん ブロッコリー	しめじ キャベツ	たんばく質	24.5 g
	ジャンバラヤのぐ	さとう	あぶら	ぶたにく だいす		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー	脂質	18.9 g
	きゅうりづけ						きゅうり	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※ 諸事情により献立を変更することがあります。