

# 6月 きゅうしょくこんだて表



わかやましりつふつこぎむきょういがかう ぜんまかてい  
和歌山市立伏虎義務教育学校 (前期課程)

ぎゅうにゅうはあかのたべもの、パン・ごはんは、きいろのたべものです。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
3	月	ごはん	○	マーボーあつあげ ほうれんそうとコーンのサラダ	あつあげ ぶたにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ あおねぎ たけのこ ほうれんそう とうもろこし キャベツ	ごまあぶら あぶら さとう でんぶん さとう ごまあぶら
4	火	ごはん	○	ししゃものからあげ ごもくきんぴら もすくのみそしる	ししゃも ぶたにく とうふ もすく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく たまねぎ あおねぎ	でんぶん あぶら あぶら さとう しろごま
<p>「強い歯の献立」です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べ、じょうぶな歯をつくりましょう。</p>							
5	水	パン	○	ツナのスパゲッティ やさいのごまドレッシング	ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトピューレ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	スパゲッティ オリーブオイル さとう あぶら しろごま
6	木	ごはん	○	じゃがいものそぼろに はるさめのすのもの てづくりふりかけ	とりにく かつおぶし しおこんぶ ちりめんじゃこ	つちしょうが たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり もやし	じゃがいも さとう はるさめ さとう ごまあぶら さとう
7	金	きなこ あげパン	○	きなこあげぱん ウイナーポトフ ひじきサラダ	きなこ ジビエソーセージ ぶたにく ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ こまつな とうもろこし	パン あぶら さとう じゃがいも さとう しろごま
<p>今日のポトフには、和歌山県で捕獲された「イノシ肉」で作られたジビエソーセージが使われています。</p>							
10	月	ごはん	○	すぶた パインサラダ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ キャベツ パイナップル (かん)	でんぶん あぶら さとう さとう しろごま
11	火	ごはん	○	しんしょうがごはん たまごとじうどん じゃがいもとツナのいために	かまぼこ とりにく あぶらあげ たまご ツナ	しんしょうが にんじん あおねぎ グリーンピース	さとう うどん じゃがいも あぶら さとう
12	水	パン	○	ポークチャップ わかめとコーンのサラダ チーズ	ぶたにく わかめ チーズ	たまねぎ ピーマン エリンギ にんじん しめじ キャベツ とうもろこし	でんぶん あぶら あぶら さとう しろごま
13	木	ごはん	○	さけのこうみあげ ごまあえ みそけんちんじる	さけ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが あおねぎ キャベツ もやし ごぼう にんじん こんにやく	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう しろごま
14	金	パン	○	とりにくのレモンソース ゆでキャベツ ミネストローネ	とりにく ベーコン	レモンかじゅう キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん トマト (かん)	でんぶん あぶら さとう マカロニ じゃがいも オリーブオイル
<p>「地産地消の日の献立」です。キャベツとにんじんは和歌山県で栽培されたものです。</p>							
17	月	ごはん	○	ぶたどん ばいにくあえ ヨーグルト	ぶたにく かつおぶし ヨーグルト	つちしょうが たまねぎ にんじん いたこんにやく あおねぎ キャベツ きゅうり ばいにく	さとう しろごま あぶら さとう
18	火	ごはん	○	あじのなんばんづけ ひじきまめ みそしる	あじ ひじき だいず あぶらあげ とうふ みそ	あおねぎ つちしょうが にんじん たまねぎ しめじ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも
19	水	黒糖パン	○	マカロニのクリームに ごぼうサラダ	とりにく こなチーズ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ きゅうり とうもろこし ごぼう	マカロニ あぶら さとう あぶら
20	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ ゆかりあえ ぶたじる	くじらにく ぶたにく あぶらあげ みそ	つちしょうが キャベツ あかじそ にんじん ごぼう たまねぎ もやし	さとう でんぶん あぶら
21	金	パン	○	チリドッグ やさしいため パンブキンポタージュ	ソーセージ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン かぼちゃペースト たまねぎ パセリ	さとう あぶら
24	月	ごはん	○	いりどり はりはりづけ	とりにく だいず ちくわ	つちしょうが こんにやく にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう
25	火	ごはん	○	ぶたキムチいため あげぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ぎょうざ いとかまぼこ とうふ わかめ	つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ もやし にんじん えのきだけ	ごまあぶら さとう しろごま あぶら
<p>「夏ののりきるスタミナ献立」です。ぶたにくとにらを組み合わせて食べることで、疲労回復に効果のあるビタミンB1の吸収をよくしてくれます。</p>							
26	水	パン	○	しおやくそば クラッシュゼリー	ぶたにく やきぶた ちくわ かんてん (かん)	たまねぎ にんじん キャベツ にら にんにく みかん (かん) パイナップル (かん) おうとう (かん)	ちゅうかめん ごまあぶら あまなつみかんゼリー
27	木	ごはん	○	キーマカレー フレンチサラダ	ぶたにく きゅうにく	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト (かん) キャベツ とうもろこし きゅうり	じゃがいも あぶら さとう
28	金	パン	○	とりにくのからあげ ナムル ちゅうかスープ	とりにく いとかまぼこ	つちしょうが こまつな もやし たけのこ ちんげんさい しいたけ	でんぶん あぶら しろごま さとう ごまあぶら はるさめ

こんだてしゅう しゅくがいんこう へんこう ばあい  
※献立に使用する食材は天候により変更する場合があります。☆4日(火)は「強い歯の献立」、14日(金)は「地産地消の日の献立」、25日(火)は「夏ののりきるスタミナ献立」です。

栄養所要量の 基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0