

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っくこうこうまかてい
和歌山市立伏虎義務教育学校（後期課程）

きゅうにゆ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)	おもにからだのちようしをととのえる (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	○	マーボー厚揚げ ほうれんそうとコーンのサラダ	厚揚げ 豚肉 赤みそ	土しょうが たまねぎ 青ねぎ たけのこ ほうれんそう とうもろこし キャベツ	ごま油 油 さとう でんぷん さとう ごま油
4	火	ごはん	○	ししゃものから揚げ 五目金平 もずくのみそ汁	ししゃも 豚肉 とうふ もずく 油揚げ みそ	こぼろ にんじん さやいんげん こんにやく たまねぎ 青ねぎ	でんぷん 油 油 さとう 白ごま
「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。							
5	水	パン	○	ツナのスパゲッティ 野菜のごまドレッシング ミンチカツ	ツナ ベーコン ミンチカツ	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 油 白ごま 油
6	木	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 春雨の酢の物 手作りふりかけ	鶏肉 かつおぶし 塩昆布 ちりめんじゃこ	土しょうが 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 春雨 さとう ごま油 さとう
7	金	きなこ 揚げパン	○	きなこ揚げパン ウイナーポトフ ひじきサラダ	きなこ ジビエソーセージ 豚肉 ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ 小松菜 とうもろこし	パン 油 さとう じゃがいも さとう 白ごま
今日のポトフには、和歌山県で摘獲された「イ/シシ肉」で作られたジビエソーセージが使われています。							
10	月	ごはん	○	酢豚 パインサラダ ウイナー	豚肉 ウイナー	土しょうが 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(缶)	でんぷん 油 さとう さとう 白ごま 油
11	火	ごはん	○	新生姜ごはん 卵とじうどん じゃがいもとツナの炒め煮	かまぼこ 鶏肉 油揚げ 卵 ツナ	新しょうが にんじん 青ねぎ グリーンピース	さとう うどん じゃがいも 油 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 わかさぎフリッター チーズ	豚肉 わかめ わかさぎフリッター 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	でんぷん 油 油 さとう 白ごま 油
13	木	ごはん	○	鮭の香味揚げ ごまあえ みそけんちん汁	鮭 鶏肉 とうふ 油揚げ みそ	土しょうが 青ねぎ キャベツ もやし こぼろ にんじん こんにやく	小麦粉 でんぷん 油 さとう さとう 白ごま
14	金	パン	○	鶏肉のレモンソース ゆでキャベツ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	レモン果汁 キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん トマト(缶)	でんぷん 油 さとう マカロニ じゃがいも オリーブオイル
「地産地消の日の献立」です。キャベツとにんじんは和歌山市で栽培されたものです。							
17	月	ごはん	○	豚丼 梅肉あえ シューマイ ヨーグルト	豚肉 かつおぶし シューマイ ヨーグルト	土しょうが たまねぎ にんじん 糸こんにやく 青ねぎ キャベツ きゅうり 梅肉	さとう 白ごま 油 さとう 油
18	火	ごはん	○	鰯の南蛮漬け ひじき豆 みそ汁	鰯 ひじき 大豆 油揚げ とうふ みそ	青ねぎ 土しょうが にんじん たまねぎ しめじ	でんぷん 小麦粉 油 さとう 油 さとう じゃがいも
19	水	黒糖パン	○	マカロニのクリーム煮 ごぼうサラダ	鶏肉 粉チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ きゅうり とうもろこし ごぼう	マカロニ 油 さとう 油
20	木	ごはん	○	鯨の竜田揚げ ゆかりあえ 豚汁	鯨肉 豚肉 油揚げ みそ	土しょうが キャベツ 赤じそ にんじん ごぼう たまねぎ もやし	さとう でんぷん 油
21	金	パン	○	チリドッグ 野菜炒め パンブキンポタージュ	ソーセージ	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 油
24	月	ごはん	○	炒りどり はりはり漬け	鶏肉 大豆 竹輪	土しょうが こんにやく にんじん たけのこ こぼろ さやいんげん 切り干し大根 きゅうり	じゃがいも 油 さとう さとう
25	火	ごはん	○	豚キムチ炒め 揚げ餃子 わかめスープ	豚肉 餃子 糸かまぼこ とうふ わかめ	土しょうが 白菜キムチ たまねぎ もやし にんじん えのきだけ	ごま油 さとう 白ごま 油
「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。							
26	水	パン	○	塩焼きそば クラッシュゼリー	豚肉 焼き豚 竹輪 寒天(缶)	たまねぎ にんじん キャベツ にら にんにく みかん(缶) パイナップル(缶) おとう(缶)	中華麺 ごま油 甘夏みかんゼリー
27	木	ごはん	○	キーマカレー フレンチサラダ	豚肉 牛肉	土しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース トマト(缶) キャベツ とうもろこし きゅうり	じゃがいも 油 さとう
28	金	パン	○	鶏肉の唐揚げ ナムル 中華スープ	鶏肉 糸かまぼこ	土しょうが 小松菜 もやし たけのこ チンゲン菜 しいたけ	でんぷん 油 白ごま さとう ごま油 春雨

※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%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	830				450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5