

6月 きゅうしょくこんだて表

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)
1	金	パン	○	ポークチャップ ごぼうサラダ	ぶたにく	たまねぎ ピーマン エリンギ にんじん しめじ ごぼう とうもろこし	でんぷん あぶら さとう あぶら しろいりごま
4	月	ごはん	○	アジフライ きんぴらごぼう もずくじる	アジフライ もずく かまぼこ とうふ	にんじん こんにやく ごぼう えのきだけ チンゲンサイ	あぶら さとう しろいりごま ごまあぶら
<p>今日は「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。よくかんで食べましょう。</p>							
5	火	ごはん	○	とんじゃが うめサラダ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく キャベツ きゅうり ばいにく	じゃがいも あぶら さとう さとう
6	水	パン	○	フランクフルトのケチャップソース やさしいため パンプキンポタージュ	フランクフルト ぎゅうにゅう	キャベツ ピーマン もやし かぼちゃペースト たまねぎ パセリ	さとう あぶら
7	木	ごはん	○	にくだんごのあますあんかけ ちゅうかあえ	にくだんご	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ チンゲンサイ もやし	あぶら さとう でんぷん さとう ごまあぶら
8	金	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん (かん)	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん (かん) おうとう (かん) パイン (かん)	ちゅうかそば あぶら さとう
<p>ちきんちしょうひ 地産地消の日です。たまねぎとにんじんは和歌山市内で栽培されたものです。</p>							
11	月	ごはん	○	さけのこうみあげ ひじきまめ みそじる	さけ ひじき だいず あぶらあげ とうふ みそ	つちしょうが あおねぎ にんじん いんげん たまねぎ じめじ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう あぶら じゃがいも
12	火	ごはん	○	ちくぜんに すのもの じゃこのふりかけ	とりにく ちくわ わかめ	つちしょうが にんじん いんげん たけのこ こんにやく ごぼう きゅうり	じゃがいも さとう あぶら さとう
13	水	パン	○	ミートスパゲティ やさしいごまドレッシング ヨーグルト	ぎゅうにく とりにく ぶたにく ヨーグルト	つちしょうが たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマトピューレ キャベツ とうもろこし	スパゲティ あぶら さとう あぶら しろいりごま
14	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ ゆかりあえ すましじる	くじらにく とうふ かまぼこ	つちしょうが キャベツ ゆかりこ にんじん えのきだけ こまつな	でんぷん さとう あぶら
15	金	パン	○	やさしいトマトに 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 にんじん キャベツ トマト (かん) トマトピューレ きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう さとう
18	月	ごはん	○	カレーライス やさしいレモンあえ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン	じゃがいも あぶら さとう あぶら
19	火	ごはん	○	しんしょうがごはん ぎざみうどん ごまあえ	かつおぶし かまぼこ あぶらあげ とりにく	しんしょうが にんじん あおねぎ こまつな もやし	さとう うどん しろいりごま さとう あぶら
20	水	パン	○	しろみざかなフライ カレーキャベツ コンソメスープ	しろみざかなフライ ぶたにく	キャベツ たまねぎ いんげん にんじん セロリ	じゃがいも さとう
21	木	ごはん	○	ぶたどん はりはりづけ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ あおねぎ にんじん いとこんにやく きりぼしだいこん きゅうり	あぶら さとう しろいりごま さとう
22	金	黒糖パン	○	はっぼうさい フライピーンズ	ぶたにく うすらたまご かまぼこ だいず	キャベツ にんじん たまねぎ あおねぎ たけのこ ほししいたけ つちしょうが	でんぷん あぶら でんぷん あぶら さとう
25	月	ごはん	○	とりにくのうめずあげ ポイルキャベツ そうめんじる	とりにく かまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら そうめん
26	火	ごはん	○	ぶたキムチいため シューマイ ちゅうかスープ	ぶたにく シューマイ	つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ ニら もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ	さとう ごまあぶら しろいりごま あぶら はるさめ ごまあぶら
<p>夏ののりきるスタミナ献立です。豚肉には体の疲れをとってくれるビタミンB1がたくさんふくまれています。</p>							
27	水	パン	○	コーンシチュー パインサラダ	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし キャベツ パイン (かん) きゅうり	じゃがいも あぶら しろいりごま さとう
28	木	ごはん	○	ひやしうどん ちくわのいそべあげ やさしいごますあえ	ぎざみのり ちくわ あおのり わかめ	もやし にんじん	うどん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら しろいりごま
29	金	パン	○	ハンバーグのトマトバジル こぶきいも やさしいスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ トマト (かん) バジル トマトピューレ キャベツ とうもろこし にんじん	さとう じゃがいも

※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(月)は「強い歯の献立」、8日(金)は「地産地消の日の献立」、26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	g	エネルギーの 25-30%	2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0