

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

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものとなる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーの ものとなる (きいろのたべもの)
1	水	パン	○	にくだんごとキャベツのにももの フライドポテト	にくだんご	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ	じゃがいも あぶら
2	木	ごはん	○	プルコギ きゅうりのちゅうかつげ	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ もやし あおねぎ たら きゅうり	さとう あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごまあぶら
3	金	パン	○	ホットドック やさしいため ポテトスープ	ソーセージ	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ ほうれんそう	さとう あぶら じゃがいも
6	月	ごはん	○	じゃがいものそぼろに はりはりづけ	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	さとう じゃがいも さとう
「強い歯の献立」です。6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんでしょうぶな歯を作りましょう。							
7	火	ごはん	○	はっぼうさい はるさめとひじきのサラダ	ぶたにく うずらたまご ひじき	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ あおねぎ しょうが きゅうり	あぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら
8	水	パン	○	ミートサンドパン コンソメスープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ とうもろこし	パンこ さとう あぶら じゃがいも
9	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきまめ みそしる	ちくわ あおのり ひじき だいず とりにく とうふ あぶらあげ みそ	さやいんげん にんじん しめじ たまねぎ こまつな	こむぎこ あぶら さとう あぶら
10	金	パン	○	イタリアンスパゲッティ やさしいごまドレッシング	ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら スパゲッティ さとう あぶら ごま
今日は「地産地消の日の献立」です。にんじんとピーマンは和歌山市で収穫されました。							
13	月	ごはん	○	マーボーはるさめ こまつなのあえもの	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ あおねぎ こまつな えのきたけ にんじん きりぼしだいこん	はるさめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら
14	火	ごはん	○	キーマカレー ごぼうサラダ	ぶたにく とりにく ひきわりだいず	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん) ごぼう とうもろこし きゅうり	じゃがいも あぶら ごま さとう
15	水	パン	○	しろみぎかなフライ ポイルキャベツ ミネストローネ	しろみぎかなフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん トマト(かん)	あぶら さとう あぶら じゃがいも
16	木	わかめ ごはん	○	わかめごはん ごもくうどん キャベツとひらてんのいためもの	わかめ とりにく あぶらあげ ひらてん	えのきたけ あおねぎ キャベツ もやし にんじん	(ごはん) うどん さとう あぶら
17	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 かまぼこ	しょうが もやし たけのこ チンゲンサイ にんじん	でんぷん あぶら ごま ごまあぶら さとう はるさめ
20	月	ごはん	○	かきあげ とうがんのみそしる	ちくわ ひじき あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ かぼちゃ えのきたけ とうがん にんじん あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
21	火	ごはん	○	ぶたどん ばいにくあえ	ぶたにく かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく キャベツ こまつな ばいにく	あぶら さとう ごま さとう
22	水	こくとう パン	○	マカロニのクリームに フライビーンズ	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ だいず	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ	マカロニ あぶら でんぷん あぶら さとう
23	木	ごはん	○	しろみぎかなのこうみあげ すのもの けんちんじる	ほき わかめ とうふ あぶらあげ	しょうが あおねぎ もやし ごぼう つきこんにやく にんじん	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう ごま ごまあぶら
24	金	パン	○	にこみハンバーグ ごぶきいも やさしいスープ	ハンバーグ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	さとう でんぷん じゃがいも
27	月	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 かまぼこ とうふ わかめ	しょうが はくさいキムチ たまねぎ ニら もやし にんじん えのきたけ	さとう ごまあぶら ごま あぶら
「夏のりきるスタミナ献立」です。暑くなると体がつかれやすいです。しっかり食べて夏の暑さをのりきりましょう。							
28	火	ごはん	○	いりどり こんぶあえ	とりにく ちくわ だいず しおこんぶ	しょうが こんにやく にんじん さやいんげん ごぼう キャベツ	じゃがいも さとう あぶら
29	水	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) おとう(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
30	木	ごはん	○	おやこに ごまあえ	こうやどうふ とりにく たまご	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	さとう ごま さとう

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

☆6月分給食費徴収額

- 1・2・3・5・6年生 252円×22食=5,544円
- 4年生 252円×21食=5,292円

*6日(月)は「強い歯の献立」です。10日(金)は「地産地消の日の献立」です。27日(月)は「夏のりきるスタミナ献立」です。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上