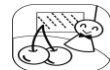


# 6月 きゅうしょくこんだて表



きゅうにゅうは、あかいのたべもの 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になる (あかいのたべもの)	おもにからだのちようしをとどのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーの もとになる (きいろのたべもの)
1	月	ごはん	○	チンジャオロースー フォー・ガー	ぶたにく とりにく	しょうが ピーマン たまねぎ たけのこ エリンギ ごまつな にんじん しろねぎ ほししいたけ	さとう ごまあぶら あぶら ピーマン さとう ごまあぶら
2	火	ごはん	○	おやこに うめおかかあえ	とりにく こうやどうふ たまご かつおぶし	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ もやし ばいにく	あぶらふ さとう さとう
3	水	パン	○	マカロニのクリームに えだまめとツナのサラダ	とりにく ベーコン きゅうにゅう こなチーズ ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース えだまめ キャベツ どうもろこし	マカロニ ジャがいも あぶら さとう あぶら
4	木	ごはん	○	ししゃもフリッター きりぼしだいこんのいためもの もずくスープ	ししゃもフリッター ぶたにく どうふ もずく	きりぼしだいこん にもやし にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	あぶら ごまあぶら さとう
<p><b>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。よくかんで食べてじょうぶな歯を作ります。</b></p>							
5	金	パン	○	ポークビーンズ パインサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん キャベツ パインアップル(かん)	じゃがいも あぶら さとう さとう
8	月	ごはん	○	ユーリンチー ナムル はるさめスープ	とりにく ぶたにく	あおねぎ にんにく ごまつな もやし にんじん ちんげんさい たまねぎ しめじ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら さとう はるさめ
9	火	ごはん	○	しんしょうがごはん きぎみうどん ごもくきんびら	かつおぶし とりにく あぶらあげ かまぼこ ぶたにく	しんしょうが えのきたけ あおねぎ ごぼう にんじん ピーマン こんにやく	さとう うどん あぶら さとう ごま
<p><b>「しんしょうが」は和歌山市の特産物で、みなど地区や松江地区で栽培されています。</b></p>							
10	水	パン	○	とりにくとキャベツのもの ひじきサラダ ジャム	とりにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ごまつな どうもろこし	はるさめ さとう さとう あぶら ごま マーシャルピーンズ
11	木	ごはん	○	かじょうどうふ にらたまスープ	ぶたにく あつあげ たまご	にんにく にんじん いとこんにやく ほししいたけ しろねぎ にら たまねぎ しめじ もやし	あぶら さとう ごまあぶら
12	金	パン	○	しろみぎかなフライ こぶきいも 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 いんげん トマト(かん)	あぶら さとう じゃがいも マカロニ しろういんげんまめ オリーブオイル
<p><b>地産地消の日の献立です。にんじんは和歌山市で収穫されたものです。</b></p>							
15	月	ごはん	○	なつやさいのキーマカレー ごぼうサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん なす パプリカ ごぼう どうもろこし きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ごま
16	火	ごはん	○	しろみぎかなのごまみそだれ きりぼしだいこんのもの にゅうめんじる	ホキ みそ とりにく あぶらあげ かまぼこ	きりぼしだいこん にんじん いんげん 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 さとう ごま あぶら さとう そうめん
17	水	パン	○	ぶたキムチやきそば フルーツポンチ	ぶたにく かんとん(かん)	キャベツ にんじん もやし はくさいキムチ にら みかん(かん) パインアップル(かん) おとう(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう さとう
18	木	ごはん	○	マーボーはるさめ ごまつなのあえもの	どうふ ぶたにく	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ ごまつな えのきたけ にんじん もやし	はるさめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら
19	金	こくとう パン	○	にこみハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ぶたにく	にんじん どうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ ほうれんそう	さとう でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
22	月	ごはん	○	そぼろどんぶり ぶたじる	とりにく たまご ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん グリンピース もやし ごぼう あおねぎ こんにやく	あぶら さとう
23	火	ごはん	○	ちくぜんに どうがんのすのもの	とりにく ちくわ だいず わかめ	しょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん どうがん	じゃがいも あぶら さとう さとう
24	水	パン	○	フランクフルトのチリソース やさしいソテー パンブキンポタージュ	フランクフルト ベーコン とうにゅう	キャベツ ピーマン かぼちゃ たまねぎ パセリ	さとう あぶら
25	木	ごはん	○	あじのこうみソース ひじきまめ みそじる	あじ ひじき とりにく だいず あつあげ みそ	しょうが あおねぎ にんじん いんげん たまねぎ ごまつな えのきたけ	でんぷん あぶら さとう あぶら さとう
26	金	パン	○	トマトクリームパスタ イタリアンサラダ	ベーコン きゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ しめじ トマト(かん) キャベツ きゅうり パプリカ	スパゲッティ しろういんげんまめ あぶら さとう イタリアンドレッシング
29	月	ごはん	○	ぶたキムチいため わかめスープ	ぶたにく わかめ どうふ いとかまぼこ	しょうが にんじん たまねぎ にら はくさいキムチ もやし どうもろこし	さとう ごまあぶら
30	火	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ ゆかりあえ みそけんちんじる	くじらにく どうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく もやし あかしそ にんじん ごぼう こんにやく しめじ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら

4日(木)は「強い歯の日の献立」、12日(金)は「地産地消の日の献立」、29日(月)は「夏のりきるスタミナ献立」です。



\*献立に使用する野菜は、天候により変更する場合があります。

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