

6月きゅうしょくこんだて表



Bブロック 和歌山市立今福小学校

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になる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
3	月	ごはん	○	カレーライス コーンサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし もやし	じゃがいも あぶら さとう
4	火	パン	○	ミートサンドパン かぼちゃスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん かぼちゃ たまねぎ セロリ	オリーブオイル パンこ さとう
5	水	ごはん	○	ほねくのいそべあげ はりはりづけ みそしる	ほねく あおのり みそ	 きりぼしだいこん きゅうり にんじん ごぼう あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう さといも
6	木	パン	○	クリームシチュー ひじきサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら ごま さとう
7	金	ごはん	○	ちくぜんに 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 いんげん こんにやく ごぼう もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう
10	月	ごはん	○	チンジャオロース もずくとたまごのスープ	ぶたにく もずく たまご とうふ	ピーマン たまねぎ たけのこ エリンギ にんじん えのきたけ	ごまあぶら あぶら
11	火	パン	○	とりにくのマリアナソース コールスローサラダ オニオンスープ	とりにく ベーコン	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ パセリ	でんぷん あぶら さとう さとう あぶら あぶら
12	水	ごはん	○	はっぼうさい フライビーンズ	ぶたにく だいず	もやし はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが	あぶら でんぷん でんぷん あぶら さとう
13	木	パン	○	わふうスパゲッティ こまつなサラダ	ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく こまつな にんじん とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう
14	金	ごはん	○	しろみざかなのてりやき みそしる	ホキ とうふ わかめ みそ	たまねぎ しめじ あおねぎ キャベツ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
17	月	ごはん	○	ぶたにくのかりんあげ みそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう ごま
18	火	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ちくわ ぶたにく かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) おとう(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら あまなつみかんゼリー
19	水	ごはん	○	にくじゃが ごまあえ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく いんげん こまつな もやし	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
20	木	こくとう パン	○	とりにくとやさいのトマトに パインサラダ	とりにく	トマト(かん) にんじん たまねぎ 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
21	金	ごはん	○	さけのごまふうみあげ おひたし とうがんじる	さけ かまぼこ	こまつな もやし にんじん とうがん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう
24	月	ごはん	○	わかめごはん ぶたにくとにらのいためもの ひやしうどん	わかめ ぶたにく	しょうが にんにく にら キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ	(ごはん) さとう ごまあぶら うどん
25	火	パン	○	チキンメンチカツ ミネストローネ	チキンメンチカツ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	あぶら じゃがいも マカロニ
26	水	ごはん	○	ビビンバ ちゅうかスープ	ぶたにく かまぼこ	しょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん ほうれんそう えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	あぶら ごま さとう ごまあぶら
27	木	パン	○	しろみざかなフライ ポイルキャベツ コーンスープ	しろみざかなフライ ぎゅうにゅう	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん コーンクリーム(かん)	あぶら
28	金	ごはん	○	しんしょうがごはん とりにくのうめずあげ そうめんのみそしる	かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ	しんしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ	(ごはん) さとう でんぷん こむぎこ あぶら そうめん

《 ちさんちしょうのひのこんだて 》です。しんしょうが と にんじんは、わかやましで さいばいされたものです。
また、きょうの「しんしょうが」はJAグループからいただきました。



* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

* 5日は「強い歯の献立」 17日は「夏をのりきるスタミナ献立」 28日は「地産地消の日」の献立です。



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩相当量 g	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	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上