

# 6月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立有功小学校

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 (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 もとなる (きいろのたべもの)
1	月			うんどうかいふりかえきゅうぎょう			
2	火	パン	○	ベーコンとツナのペペロンチーノ コールスロー <b>6がつになるとおしあつひがつづきます。えいせいにきをつけるようにしましょう。</b>	ベーコン ツナ	エリンギ たまねぎ グリーンアスパラガス にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ クッキングオイル さとう マヨネーズ
3	水	ごはん	○	ハヤシライス なつみかんサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ なつみかん(かん)	あぶら さとう
4	木	パン	○	あげパン(3・4・6ねん) マーボーどーふ ごぼうサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	パン グラニューとう さとう あぶら あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま
5	金	ごはん	○	やきししゃも きりぼしだいこんのふくめに みそしる <b>「つよいはのこんだて」です。つよいはをつくるために「カルシウム」をおおくふくんだたべものや、かみごたえのあるたべものをつかったこんだてです。</b>	ししゃも あぶらあげ とうふ わかめ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく グリンピース しめじ もやし あおねぎ	さとう あぶら
8	月	ごはん	○	にくじゃが ごまからしあえ うめぼし	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース こまつな にんじん きりぼしだいこん うめぼし	じゃがいも さとう あぶら ごま さとう
9	火	パン	○	ハンバーグのトマトソース ごぼうスープ	ハンバーグ(ぶたにく・とりにく) ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ トマト ごぼう たまねぎ にんじん パセリ	さとう でんぶん
10	水	ごはん	○	ビビンバ わかめスープ	ぶたにく わかめ とうふ	しょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう たけのこ チンゲンサイ にんじん	ごま さとう ごまあぶら
11	木	パン	○	あげパン(1・2ねん・ししょくかい) ホイコーロー もやしスープ <b>5ねんせい、しゃかりけんがくのためきゅうしょくはありません。</b>	ぶたにく あかみそ	しょうが にんにく キャベツ こんにやく もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン グラニューとう さとう あぶら さとう あぶら
12	金	ごはん	○	かつおのあげに きゅうりのしょうがづけ みそしる	かつお こんぶ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが きゅうり しょうが なす かぼちゃ あおねぎ	でんぶん あぶら さとう さとう
15	月	ごはん	○	ユーリンチー ちゅうかサラダ たまごスープ	とりにく たまご	しょうが にんにく あおねぎ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ さとう でんぶん
16	火	パン	○	ポークチャップ コンソメスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん いんげん	さとう でんぶん じゃがいも
17	水	ごはん	○	ちくぜんに やさいのごまあえ いりじゃこ	とりにく ちくわ ちりめんじゃこ	にんじん いんげん こんにやく ごぼう こまつな キャベツ	じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら ごま あぶら さとう
18	木	こくと うパン	○	コーンシチュー わかめサラダ くだもの(びわ) <b>びわは、なつのはじめにおいしいくだもの。なかにおおきな「たね」があるので、ちゅういしましょう。</b>	ベーコン とりにく スキムミルク わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし もやし きゅうり びわ	じゃがいも あぶら さとう ごま
19	金	ごはん	○	しろみぎかなのうめソース ひじきまめ とうがんじる	しろみぎかな ひじき だいず あぶらあげ みそ	うめぼし こんにやく にんじん とうがん しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう あぶら
22	月	ごはん	○	ようふうかきあげ ひやしうどん ミニトマト	ソーセージ のり	にんじん たまねぎ とうもろこし ミニトマト	さつまいも てんぷらこ あぶら うどん
23	火	パン	○	えびカツ ゆでやさい オニオンスープ	えびカツ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ	あぶら
24	水	ごはん	○	とりてん すのもの みそしる	とりにく わかめ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ あおねぎ	てんぷらこ あぶら さとう
25	木	パン	○	ホットドッグ やさいスープ	フランクフルト ぶたにく	キャベツ とうもろこし たまねぎ こまつな	パン さとう じゃがいも
26	金	ごはん	○	しろみぎかなのレモンソース なすのみそいため かきたまじる <b>ちさんちしょうのひです。わかやましてさいはいされた「なす、ピーマン、にんじん」をつかいます。</b>	しろみぎかな ぶたにく あかみそ たまご かまぼこ	レモン しょうが なす ピーマン たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん	でんぶん こむぎこ あぶら さとう さとう でんぶん
29	月	ごはん	○	ぶたにくのパーベキューソース ナムル ちゅうかスープ <b>「なつをのりきるスタミナこんだて」です。なつバテにならないためには、ビタミンB1を おおくふくむ「ぶたにく」をたべるとよいといわれています。</b>	ぶたにく むきえび とうふ	しょうが にんにく りんご レモン もやし ほうれんそう たけのこ えのきたけ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん
30	火	パン	○	やきそば フルーツポンチ やきとうもろこし <b>1ねんせいかかわむきをしてくれる「とうもろこし」を、きゅうしょくしつでおいしくやいてくれます。</b>	ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ もやし にんじん キャベツ みかん(かん) もも(かん) パイナップル(かん) とうもろこし	ちゅうかめん あぶら さとう フルーツゼリー マーガリン さとう

こんだて しょう やさい てんこうなど へんこう  
\* 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。



栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの25~30%	食塩相当量 2.5g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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	655	25.4	27.3	2.6	337	81	2.0	2.8	146	0.73	0.64	19	3.8

