

6月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立有功小学校

きゅうにゆうは、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ものになる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものになる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの ものになる (きいろのたべもの)
1	水	ごはん	○	ハヤシライス なつみかんサラダ きょうからものがつです。えいせいには、じゅうぶんきをつけるようにしましょう。	ぶたにく	しょうが たまねぎ グリンピース マッシュルーム トマト(かん) きゅうり キャベツ なつみかん(かん)	あぶら さとう
2	木	パン	○	マカロニグラタン ごぼうサラダ ミニトマト 	とりにく ソーセージ チーズ きゅうにゆう	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう きゅうり ミニトマト	マカロニ あぶら じゃがいも パンこ ごま さとう
3	金	ごはん	○	ししゃもフライ こうやどうふのもの  みそしる 「つよいはのこんだて」です。つよいはをつくるため、カルシウムがおおおくまれているたべものをつかったこんだてです。	ししゃもフライ こうやどうふ あぶらあげ みそ	いんげん にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	あぶら さとう じゃがいも
6	月	ごはん	○	わかめごはん きざみうどん おひたし	わかめ とりにく あぶらあげ かまぼこ	あおねぎ もやし こまつな	(ごはん) うどん さとう
7	火	パン	○	マーボーどうふ ちゅうかサラダ デザート	どうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ きゅうり とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう はるさめ さとう アセロラゼリー
8	水	ごはん	○	とりにくのからあげ ナムル もずくスープ	とりにく もずく かまぼこ	こまつな キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし	からあげこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう
9	木	パン	○	トマトポトフ コーンサラダ ジャム	とりにく	トマト(かん) にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも しろいんげんまめ あぶら さとう ジャム
10	金	ごはん	○	ちくわのごまみそあじ ゆかりあえ かきたまじる	ちくわ みそ とりにく たまご	もやし きゅうり あかじそ たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう ごま でんぷん
13	月	ごはん	○	とりてん <おおいた> ひじきのもの みそしる きゅうしゅうでおおきなじしんがありました。こんしゅうは、「きゅうしゅうおうえんメニュー」として、きゅうしゅうちほうにかんれんしたきゅうしょくをかんがえました。	とりにく ひじき ちくわ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく にんじん こんにやく グリンピース たまねぎ しめじ あおねぎ	てんぷらこ あぶら さとう あぶら じゃがいも
14	火	パン	○	タイプーエン <くまと> フライビーンズ くだもの	ぶたにく うずらたまご いか むきえび だいず	しょうが はくさい たまねぎ にんじん たけのこ びわ	あぶら はるさめ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう
15	水	ごはん	○	ちくげんに <ふくおか> すのもの てづくりふりかけ	とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	しょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう
16	木	こくとう パン	○	チャンポン <ながさき> かりかりごぼう	ぶたにく いか かまぼこ	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ にんじん しめじ あおねぎ ごぼう	ちゅうかめん あぶら でんぷん ごま さとう でんぷん あぶら
17	金	ごはん	○	しろみざかなのてりやき ばいにくあえ さつまじる <かごしま>	しろみざかな とりにく あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり うめぼし しめじ こまつな	でんぷん あぶら さとう さとう さつまいも
20	月	ごはん	○	かつおのあげに はりはりづけ みそしる	かつお あぶらあげ みそ	にんにく しょうが きりぼしだいこん こまつな にんじん なす かぼちゃ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう さとう
21	火	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ もやし キャベツ にんじん もも(かん) みかん(かん) バイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら フルーツゼリー さとう
22	水	ごはん	○	きゅううどん みそしる	きゅうにく あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ ごぼう しめじ しろねぎ にとこんにやく かぼちゃ えのきたけ あおねぎ	さとう
23	木	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも レタススープ	ハンバーグ ベーコン	レタス たまねぎ セロリー パセリ 	さとう でんぷん じゃがいも あぶら
24	金	ごはん	○	さけのからあげ ごまずあえ みそしる 「ちさんちしょうのひのこんだて」です。わかやましでさいばいされた「なす・ピーマン」をつかいます。	さけ あぶらあげ とうふ みそ	もやし ピーマン にんじん なす きりぼしだいこん あおねぎ	からあげこ こむぎこ あぶら あぶら さとう ごま
27	月	ごはん	○	ちらしずし しろみざかなフリッター とうがんにる	あぶらあげ かまぼこ こうやどうふ のり しろみざかなフリッター とりにく	たけのこ ほししいたけ グリンピース にんじん とうがん えのきたけ みつば	さとう あぶら てまりふ
28	火	パン	○	あじフライ ラトウィユ  ジンジャースープ	あじフライ ベーコン とりにく	たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン なす ズッキーニ トマト(かん) しんしょうが キャベツ とうもろこし にんじん	あぶら オリーブオイル さとう
29	水	ごはん	○	ぶたキムチいため わかめスープ ヨーグルト 「なつをのりきるスタミナこんだて」です。なつパテにならないためには、ビタミンB1を おおおくむ「ぶたにく」をたべるとよいといわれています。	ぶたにく わかめ とうふ ヨーグルト	しょうが いら たまねぎ キャベツ はくさいキムチ たけのこ チンゲンサイ	さとう ごまあぶら ごま
30	木	パン	○	あげギョーザ ひやしちゅうか ジャム	ギョーザ やきぶた	もやし きゅうり にんじん とうもろこし	あぶら ごまあぶら あぶら ジャム

* 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。 

学校給食 摂取基準	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	653	25.8	26.1	2.5	337	84	2.3	2.8	151	0.69	0.59	23	4.0