

# 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 (あかのたべもの)	おもにからだのちよしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
3	月	パン	○	あじのフリッター ごぼうサラダ オニオンスープ するめ	アジのフリッター ベーコン するめ	ごぼう きゅうり たまねぎ セロリ パセリ	あぶら ごま さとう あぶら
「強い菌のこんだて」です。よくかんで食べることはムシ菌の予防にもなります。							
4	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのふくめに すましじる	ちくわ あおのり ひじき あぶらあげ とうふ いたかまぼこ	きりぼしだいこん にんじん グリンピース えのきだけ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら でんぷん
5	水	パン	○	ポークビーンズ わかめサラダ ジャム	ぶたにく だいず わかめ	にんじん たまねぎ しめじ いんげん チンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも さとう あぶら さとう ジャム
6	木	ごはん	○	ちくぜんに グリーンサラダ てづくりふりかけ	とりにく ちくわ だいず じゃこ	つちしょうが いんげん こんにやく ごぼう にんじん たけのこ キャベツ グリーンアスパラ	じゃがいも さとう あぶら さとう さとう ごま
7	金	わかめ ごはん	○	わかめごはん やさしいため ひやしうどん	わかめ ぶたにく あかみそ のり	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン	さとう ごまあぶら ごま うどん
「和歌山市地産地消の日」です。にんじん・ピーマンが和歌山市内産の野菜です。							
10	月	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 にんじん キャベツ みかん(かん) もも(かん) パイン(かん)	あぶら ちゅうかそば なし&すいかゼリー さとう
11	火	ごはん	○	かきあげどんぶり にゅうめんじる	ちくわ じゃこ とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう そうめん
12	水	パン	○	うずらたまごのクリームに ちゅうかあえ	うずらたまご ハム チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんじん こまつな	マカロニ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら
13	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ ぼんずあえ みそじる	くじら あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん もやし えのきだけ あおねぎ たまねぎ	さとう ごまあぶら あぶら でんぷん ごま
14	金	ごはん	○	にくじゃが はりはりづけ くだもの	ぎゅうにく わかめ	こんにやく たまねぎ にんじん いんげん きりぼしだいこん きゅうり びわ	じゃがいも さとう あぶら さとう
17	月	ナン	○	ドライカレー ミディマト レタススープ	とりにく ぶたにく スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん トマト(かん) マッシュルーム ミディマト レタス とうもろこし セロリ	ひよこまめ あぶら
18	火	ごはん	○	しろみざかなのてりやき じゃがいものあかじそあえ もずくじる	しろみざかな かまぼこ もずく	ゆかり えのきだけ たまねぎ あおねぎ	こむぎこ あぶら でんぷん さとう じゃがいも
19	水	ぶどう パン	○	はっぼうさい フライビーンズ	ぶたにく うずらたまご むきえび だいず	チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ほしいたけ あおねぎ つちしょうが にんじん キャベツ	あぶら でんぷん あぶら さとう でんぷん
20	木	ごはん	○	ビビンバ ジンジャースープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく わかめ ヨーグルト	つちしょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな しんしょうが チンゲンサイ	あぶら ごま ごまぶら さとう はるさめ
21	金	ごはん	○	とりにくのからあげ れんこんサラダ サンラータン	とりにく とうふ ぶたにく	きゅうり とうもろこし れんこん たまねぎ たけのこ ほしいたけ あおねぎ	からあげこ こむぎこ あぶら ごま さとう あぶら でんぷん ごまあぶら
24	月	パン	○	カレードック ポイルキャベツ ほうれんそうのミルクスープ	フランクフルト ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん	さとう ちゅうかそば
25	火	しょうが ライス	○	しょうがライス ちゅうかそば こんぶあえ	あぶらあげ かつおぶし ぶたにく やきぶた しおこんぶ	にんじん しんしょうが たまねぎ もやし あおねぎ キャベツ きゅうり	さとう ちゅうかそば
26	水	パン	○	にくだんごとキャベツのもの ゴー!ゴー!チップス みかんジュース	にくだんご	キャベツ にんじん たまねぎ ほしいたけ ごぼう ゴーヤ みかんジュース	こむぎこ あぶら
27	木	ごはん	○	ぶたにくのバーベキューソース ナムル はるさめスープ	ぶたにく たまご	つちしょうが にんにく レモンかじゅう すりおろしりんご もやし ピーマン えのきだけ ニラ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら はるさめ
「夏のりきるスタミナこんだて」です。暑い日が続くと食欲がなくなり、疲れやすくなります。スタミナをつけるために、豚肉・たまご・ やさいを使ったこんだてにしています。豚肉にたくさんふくまれるビタミンB1は、疲労回復に効果があります。							
28	金	ごはん	○	ししゃもフライ やさいのごまあえ ポテトもちじる	ししゃもフライ	こまつな とうもろこし あおねぎ しめじ たまねぎ	あぶら さとう ごま あぶら ポテトもち

※献立に使用する食材は天候等により変更する場合があります。



栄養所要量の基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの25~30%	2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	646	23.8	27.3	2.3	317	79	2.1	2.8	223	0.70	0.59	23	3.8