

# 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うしをとのえる (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	火	ごはん	○	ぶたにくのあまからいため やさいのごますあえ もずくのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ もずく みそ	つちしょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ あおねぎ	ごまあぶら さとう さとう しろいりごま
2	水	パン	○	しろみさかなフライ ポイルキャベツ ポタージュスープ	しろみさかなフライ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ	あぶら さとう じゃがいも
3	木	ごはん	○	しんしょうがごはん たまごとじうどん ひらてんとこまつなのいためもの	かつおぶし かまぼこ とりにく あぶらあげ たまご ひらてん	しんしょうが にんじん あおねぎ こまつな もやし	さとう うどん さとう あぶら
<p>今日は「新しょうがごはん」です。すこしピリッと感じるかもしれませんが、さわやかな味でとてもおいしいです。かつおぶしをかけて食べましょう。</p>							
4	金	あげパン	○	ようふうにくこみ ひじきサラダ	とりにく ひじき	たまねぎ キャベツ セロリ にんじん チンゲンサイ きゅうり	じゃがいも さとう
7	月	ごはん	○	じゃがいものそぼろし はりはりつけ じゃこのきんぴら	とりにく ちりめんじゃこ	つちしょうが たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	じゃがいも さとう さとう あぶら さとう
<p>「強い歯の献立」です。6月4日から10日は「歯の健康週間」です。よくかんで、しょうぶ歯をつくりましょう。</p>							
8	火	ごはん	○	しろみさかなのピリからソース あさづけ みそしる	しろみさかな あかみそ こぶちや	つちしょうが きゅうり たまねぎ えのきだけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら
9	水	パン	○	キーマカレー やさいのあます	ぎゅうにく ぶたにく だいず	つちしょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ パプリカ	じゃがいも あぶら さとう あぶら
10	木	ごはん	○	とりのからあげ ナムル ちゅうかスープ	とりにく いとかまぼこ	つちしょうが こまつな もやし たけのこ チンゲンサイ ほしいたけ	でんぷん あぶら しろいりごま ごまあぶら さとう はるさめ
11	金	パン	○	わふうスパゲッティ グリーンサラダ	ベーコン こぶちや のり	たまねぎ しめじ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり アスパラガス	スパゲッティ あぶら かんきつドレッシング
<p>「地産地消の日のこんだて」です。人参とピーマンは和歌山市内で収穫されたものです。</p>							
14	月	ごはん	○	ぶたどん みそけんちんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく つちごぼう だいこん あおねぎ	あぶら さとう しろいりごま
15	火	ごはん	○	いりどり ばいにくあえ	とりにく だいず ちくわ かつおぶし	つちしょうが こんにやく にんじん たけのこ つちごぼう さやいんげん キャベツ こまつな ばいにく	じゃがいも あぶら さとう さとう
16	水	パン	○	ポークチャップ ごぼうサラダ ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ ピーマン エリンギ にんじん しめじ つちごぼう とうもろこし きゅうり	でんぷん あぶら さとう さとう しろいりごま
17	木	ごはん	○	あじのなんばんづけ ひじきまめ みそしる	あじ とりにく ひじき だいず あぶらあげ みそ	あおねぎ つちしょうが にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ しめじ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう あぶら じゃがいも
18	金	パン	○	はっぼうさい フライドポテト	ぶたにく うずらたまご	キャベツ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ あおねぎ つちしょうが	あぶら ごまあぶら でんぷん じゃがいも あぶら
21	月	ごはん	○	ぶたキムチいため あげぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ぎょうざ かまぼこ とうふ わかめ	つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ ニら もやし にんじん えのきたけ	ごまあぶら さとう あぶら
<p>「夏のいきるスタミナ献立」です。暑くなってくると食欲が落ちて、疲れやすくなります。スタミナたっぷりの食事をして暑い夏をのりきりましょう。</p>							
22	火	ごはん	○	にくじゃが ゆかりあえ	ぶたにく	つちしょうが にんじん たまねぎ さやいんげん いとこんにやく もやし ゆかり	じゃがいも あぶら さとう
23	水	黒糖パン	○	マカロニのクリームに キャベツとツナのサラダ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ しろいんげんまめ キャベツ とうもろこし	マカロニ あぶら さとう あぶら
24	木	ごはん	○	さけのからあげ はるさめとひじきのすのもの みそしる	さけ ひじき あぶらあげ みそ	きゅうり たまねぎ かぼちや こまつな	こむぎこ からあげこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら
25	金	パン	○	チリドッグ マッシュポテト とうがんスープ	フランクフルト ぎゅうにゅう バター ぶたにく	さとう じゃがいも とうがん チンゲンサイ もやし にんじん	さとう じゃがいも
28	月	ごはん	○	ほねくのいそべあげ きりぼしだいこんのもの つくねじる	ほねく あおのり とりにく あぶらあげ つくね みそ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん キャベツ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら
29	火	ごはん	○	ハヤシライス やさいのごまドレッシング	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト キャベツ もやし とうもろこし	あぶら しろいりごま さとう あぶら
30	水	パン	○	しおやきそば クラッシュゼリー	ぶたにく やきぶた ちくわ かんでん(かん)	キャベツ たまねぎ にんじん なら にんにく みかん(かん) パイナップル(かん) おとう(かん)	ちゅうかめん ごまあぶら あまなつみかんゼリー

\* 献立に使用する野菜は、天候等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	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	エネルギーの 13~20%以下	エネルギーの 20~30%以下	2g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上