

6月 きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゅうは、あかたべもの 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とになる (あかたべもの) | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (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) |
|--|----|------------|----|-------------------------------------|--|--|--------------------------------------|
| 1 | 水 | パン | ○ | とりにくとキャベツのもの フライドポテト | とりにく | たまねぎ キャベツ にんじん しめじ | じゃがいも あぶら |
| 2 | 木 | ごはん | ○ | プルコギ きゅうりのちゅうかつげ | ぶたにく | にんにく にんじん たまねぎ もやし あおねぎ いら きゅうり | さとう あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごまあぶら |
| 3 | 金 | パン | ○ | ホットドッグ やさしいため ポパイスープ | ソーセージ ぶたにく | キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ ほうれんそう | さとう あぶら じゃがいも |
| 6 | 月 | ごはん | ○ | じゃがいものそばろに はりはりつけ てづくりふりかけ | とりにく ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ | 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 | さとう じゃがいも さとう さとう あぶら |
| 「強い歯の献立」です。6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんでしょうぶな歯を作りましょう。 | | | | | | | |
| 7 | 火 | ごはん | ○ | はっぼうさい はるさめとひじきのサラダ | ぶたにく うずらたまご ひじき | キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ あおねぎ しょうが | あぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら |
| 8 | 水 | パン | ○ | ミートサンドパン コンソメスープ | ぶたにく とりにく ベーコン | にんじん たまねぎ キャベツ にんじん | パンこ さとう あぶら じゃがいも |
| 9 | 木 | ごはん | ○ | ちくわのいそべあげ ひじきまめ みそしる | ちくわ あおのり ひじき だいず とりにく とうふ あぶらあげ みそ | さやいんげん にんじん しめじ たまねぎ こまつな | こむぎこ あぶら さとう あぶら |
| 10 | 金 | パン | ○ | イタリアンスパゲッティ やさいのごまドレッシング | ソーセージ | たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし | あぶら スパゲッティ さとう あぶら ごま |
| 今日は「地産地消の日」の献立です。にんじんとピーマンは和歌山市で収穫されました。 | | | | | | | |
| 13 | 月 | ごはん | ○ | マーボーはるさめ こまつなのあえもの | とうふ ぶたにく あかみそ | しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ あおねぎ こまつな えのきたけ にんじん きりぼしだいこん | はるさめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら |
| 14 | 火 | ごはん | ○ | キーマカレー ごぼうサラダ | ぶたにく とりにく ひきわりだいず | しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト(かん) | じゃがいも あぶら ごま さとう |
| 15 | 水 | パン | ○ | しろみざかなフライ ボイルキャベツ ミネストローネ | しろみざかなフライ ぶたにく | キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん トマト(かん) | あぶら さとう しろいんげんまめ あぶら じゃがいも |
| 16 | 木 | わかめ ごはん | ○ | わかめごはん ごもくうどん キャベツとひらてんのいためもの | わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ひらてん | えのきたけ あおねぎ キャベツ もやし にんじん | (ごはん) うどん さとう あぶら |
| 17 | 金 | パン | ○ | とりにくのからあげ ナムル ちゅうかスープ | とりにく かまぼこ | しょうが もやし たけのこ チンゲンサイ にんじん | でんぷん あぶら ごま ごまあぶら さとう はるさめ |
| 20 | 月 | ごはん | ○ | かきあげ とうがンのみそしる | ちくわ ひじき あぶらあげ とうふ みそ | たまねぎ かぼちゃ えのきたけ とうがん にんじん あおねぎ | じゃがいも こむぎこ あぶら さとう |
| 21 | 火 | ごはん | ○ | ぶたどんぶり ばいにくあえ | ぶたにく かつおぶし | しょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく きゃべつ こまつな ばいにく | あぶら さとう ごま さとう |
| 22 | 水 | こくとう パン | ○ | マカロニのクリームに フライビーンズ | とりにく きゅうにゅう こなチーズ だいず | たまねぎ にんじん グリンピース しめじ | マカロニ あぶら でんぷん あぶら さとう |
| 23 | 木 | ごはん | ○ | しろみざかなのこうみあげ すのもの けんちんじる | しろみざかな わかめ とうふ あぶらあげ | しょうが あおねぎ もやし ごぼう つきこんにやく にんじん | こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう ごま ごまあぶら |
| 24 | 金 | パン | ○ | にこみハンバーグ こふきいも やさいスープ | ハンバーグ ぶたにく | キャベツ たまねぎ にんじん セロリ | さとう でんぷん じゃがいも |
| 27 | 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 | しょうが はくさいキムチ たまねぎ ニラ もやし にんじん えのきたけ | さとう ごまあぶら ごま あぶら |
| 「夏ののりきるスタミナ献立」です。暑くなると体がかたくなります。しっかり食べて夏の暑さをのりきりましょう。 | | | | | | | |
| 28 | 火 | ごはん | ○ | いりどり こんぶあえ | とりにく ちくわ だいず しおこんぶ | しょうが こんにやく にんじん さやいんげん ごぼう キャベツ | じゃがいも さとう あぶら |
| 29 | 水 | パン | ○ | やきそば フルーツポンチ | ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん) | たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) おとう(かん) バイナップル(かん) | ちゅうかめん あぶら さとう |
| 30 | 木 | ごはん | ○ | おやこに ごまあえ | こうやどうふ とりにく たまご | たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし | さとう ごま さとう |

* 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。

6日(月)は「強い歯の献立」です。10日(金)は「地産地消の日」の献立です。27日(月)は「夏ののりきるスタミナ献立」です。

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