

6月 きゅうしょくこんだて表

A-3

和歌山市立 西脇 小学校

ぎゅうにゅうは、あかいのたべもの 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ものとなる (あかいのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーの ものとなる (きいろのたべもの)
2	月	ごはん	○	ちくわのごまあげ きりぼしだいこんのもの つくねじる	ちくわ とりにく あぶらあげ こんさいつくね みそ	きりぼしだいこん にんじん いんげん たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	くろごま こむぎこ あぶら さとう あぶら
3	火	ごはん	○	ビビンバ もずくとたまごのスープ	ぶたにく もずく たまご とうふ	しょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	ごま さとう ごまあぶら
4	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	しょうが キャベツ にんじん しめじ ねぎ	はるさめ さとう じゃがいも あぶら
5	木	ごはん	○	ししゃもフライ きんぴらごぼう とうがんのみそしる	ししゃもフライ ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん つきこんにやく グリンピース とうがん	あぶら あぶら さとう ごま
強い歯の献立の日です。ししゃもには骨や歯をつくるカルシウムがたくさんふくまれています。							
6	金	パン	○	ポークビーンズ パインサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん キャベツ パインアップル(かん) きゅうり	じゃがいも さとう あぶら さとう
9	月	ごはん	○	はっぼうさい あげぎょうざ	ぶたにく ぎょうざ	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 しょうが ねぎ	あぶら でんぷん あぶら
10	火	ごはん	○	しろみざかなのレモンふうみ すのもの かきたまじる	ホキ わかめ とうふ たまご	レモンかじゅう きゅうり えのきたけ こまつな	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう でんぷん
11	水	パン	○	ホットドッグ カレーキャベツ パンプキンポタージュ	フランクフルト ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ かぼちゃペースト たまねぎ パセリ	さとう あぶら
12	木	ごはん	○	しんしょうがごはん ごもくうどん こまつなのあえもの	とりにく とりにく かまぼこ あぶらあげ	しんしょうが にんじん えのきたけ ねぎ こまつな もやし にんじん	あぶら さとう うどん さとう
13	金	パン	○	にくだんごのあまずあんかけ ちゅうかふうコーンスープ	にくだんご たまご	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ たまねぎ とうもろこし コーンクリーム(かん) ねぎ	あぶら さとう でんぷん でんぷん
地産地消の日の献立です。にくだんごのあまずあんかけに使うにんじんとピーマンは和歌山市でしゅうかくされました。							
16	月	ごはん	○	とりてん こんぶあえ みそしる	とりにく しおこんぶ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ こまつな	こむぎこ あぶら じゃがいも
17	火	ごはん	○	チンジャオロース フォー・ガー	ぶたにく とりにく	しょうが ピーマン たまねぎ たけのこ エリンギ にんじん こまつな にんじん しろねぎ ほししいたけ	さとう ごまあぶら あぶら ピーマン さとう ごまあぶら
18	水	ことう パン	○	マカロニのクリームに フライビーンズ	とりにく ぎゅうにゅう 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
19	木	ごはん	○	ちくぜんに はりはりづけ てづくりふりかけ	とりにく ちくわ だいず 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 こんにやく いんげん ごぼう きりぼしだいこん きゅうり	じゃがいも さとう あぶら さとう あぶら
20	金	パン	○	ポークチャップ マカロニスープ	ぶたにく ベーコン	たまねぎ ピーマン エリンギ にんじん しめじ キャベツ とうもろこし ほうれんそう	あぶら さとう じゃがいも マカロニ
23	月	ごはん	○	ハヤシライス ツナサラダ	ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト(かん) とうもろこし きゅうり チンゲンサイ	あぶら さとう あぶら ごま
24	火	ごはん	○	しろみざかなのこうみあげ ひじきまめ にゅうめんじる	ホキ ひじき とりにく だいず かまぼこ	しょうが ねぎ いんげん にんじん たまねぎ にんじん ほししいたけ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう あぶら そうめん
25	水	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん)	キャベツ たまねぎ にんじん もやし みかん(かん) パインアップル(かん) おとう(かん)	ちゅうかめん あぶら あまなつみかんゼリー
26	木	ごはん	○	かじょうどうふ はるさめスープ	ぶたにく あつあげ かまぼこ	にんにく にんじん いとこんにやく ほししいたけ しろねぎ チンゲンサイ しめじ	さとう あぶら ごまあぶら はるさめ
27	金	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	しめじ たまねぎ ほうれんそう にんじん	さとう でんぷん じゃがいも
30	月	ごはん	○	ぶたキムチいため あげはるまき わかめスープ	ぶたにく はるまき かまぼこ とうふ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ たら はくさいキムチ とうもろこし えのきたけ	ごまあぶら さとう あぶら
夏ののりきるスタミナ献立の日です。しっかり食べて暑い夏も元気にすごしましょう。							

* 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。

* 5日(木)は「強い歯の献立」です。13日(金)は「地産地消の日の献立」です。30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 2g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