

6月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立西和佐小学校

きゅうにゅうは、あかのだべもの パン・ごはんは、きいろのだべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのだべもの)	おもにからだのちょうしをとのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのだべもの)	
1	月	運動会 振替休業日						
2	火	パン	○	しおやきそば フルーツしらたまポンチ	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン しめじ みかん (かん) おうとう (かん) バイナップル (かん)	ちゅうかめん ごまあぶら しらたまだんご フルーツカクテル さとう	
3	水	ごはん	○	ハヤシライス なつみかんサラダ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ なつみかん (かん)	あぶら さとう	
4	木	パン	○	マーボーどーふ かりかりごぼう	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ごぼう	あぶら でんぶん ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごま	
5	金	春の遠足						
8	月	ごはん	○	かきあげひやしうどん ミニトマト	ほねく のり	にんじん たまねぎ ミニトマト	さつまいも てんぷらこ あぶら うどん	
かきあげとは、ちくわやさいをほくきって こなをつけてあげた にほんりょうりです。かきあげどひやしうどんは、てんつゆでたべてください。								
9	火	パン	○	ハンバーグのトマトふうみ ゆでとうもろこし ごぼうスープ	ハンバーグ (ぶたにく・とり) にく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト とうもろこし ごぼう たまねぎ にんじん パセリ	さとう でんぶん	
10	水	ごはん	○	かつおのあげに きゅうりのしょうがづけ かきたまじる	かつお こんぶ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが きゅうり しょうが なす かぼちゃ あおねぎ	でんぶん あぶら さとう さとう	
11	木	パン	○	えびカツ とんかつソース ゆでやさしい オニオンスープ	えびカツ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ	あぶら	
12	金	ごはん	○	あつあげのちゅうかいため もやしのごますあえ	ぶたにく あつあげ	はくさい チンゲンサイ たまねぎ きぬさや たけのこ もやし にんじん ビーマン	ごまあぶら でんぶん さとう ごま あぶら	
15	月	ごはん	○	とりてん ひじきまめ とうがんじる	とりにく ひじき だいず あぶらあげ みそ	しょうが にんにく こんにやく にんじん とうがん しめじ あおねぎ	でんぶんこ あぶら さとう あぶら	
とりてんは、あおねぎのきょうりょうりです。とりにくにしたあじをし こなをつけて あぶらであげます。はじめてつくりまします。								
16	火	パン	○	ぶたにくのケチャップいため コンソメスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん いんげん	さとう でんぶん じゃがいも	
17	水	ごはん	○	ちくぜんに やさしいごまドレッシング いりじゃこ	とりにく ちくわ ちりめんじゃこ	にんじん いんげん こんにやく ごぼう こまつな キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら ごま あぶら さとう	
18	木	こくとう パン	○	コーンシチュー わかめサラダ くだもの(びわ)	ベーコン ぶたにく スキムミルク わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし もやし きゅうり びわ	じゃがいも あぶら さとう	
びわは、なつのはじめに おいしいくだものです。なかに おおきなたねが あるのでちゅういしませう。								
19	金	ごはん	○	さわらのうめソース はりはりづけ かきたまじる	さわら たまご かまぼこ	ばいにく きりぼしだいこん こまつな にんじん たまねぎ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう でんぶん てまりふ	
22	月	ごはん	○	ピビンバ わかめスープ	ぶたにく わかめ とうふ	しょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう たけのこ チンゲンサイ にんじん	ごま さとう ごまあぶら	
23	火	パン	○	ベーコンとツナのペペロンチーノ コールスロー	ベーコン ツナ	エリンギ たまねぎ グリーンアスパラガス にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	スラッグイ クッキングオイルとうがらしり さとう マヨネーズ	
24	水	ごはん	○	にくじゃが ごまからしあえ うめぼし	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース こまつな にんじん きりぼしだいこん うめぼし	じゃがいも さとう あぶら ごま さとう	
25	木	ナン	○	キーマカレー パインサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす りんご バイナップル (かん) キャベツ きゅうり	あぶら カレールウ さとう	
26	金	ごはん	○	しろみさかなのからあげ なすとピーマンのいために みそじる	しろみさかな あぶらあげ みそ	なす ビーマン しょうが えのきたけ にんじん こまつな	こむぎこ からあげこ あぶら あぶら さとう じゃがいも	
ちさんちしょうのひです。わかやまして さいばいされた なす、ピーマン、にんじん、じゃがいもをつかいます。								
29	月	ごはん	○	ぶたにくのパーベキューソース ナムル ちゅうかスープ	ぶたにく むきえび とうふ	しょうが にんにく りんご レモン もやし ほうれんそう たけのこ えのきたけ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん	
「なつをのりけるスタミナこんだて」です。なつパテにむらぬいためには、ビタミンB17を おおくふくむぶたにくをたべると よいといわれています。								
30	火	パン	○	ホットドッグ やさしいスープ	フランクフルト ぶたにく	キャベツ とうもろこし たまねぎ こまつな	パン さとう じゃがいも	

* 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。 * おはし、マスクは、洗って毎日持ってきてましよう。

栄養所要量の基準	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 μg RE	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	650	25.2	26.6	2.6	345	82	2.2	2.9	154	0.71	0.59	19	3.7

