

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、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものです

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかのたべもの)	おもにからだのちよよしをとのえるものになる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの ものになる (きいろのたべもの)
1	水	ごはん	○	ハヤシライス なつみかんサラダ さやからんがっです。えいせいには、じゃうばんををつけるようにしましゅう。	ぎゅうにく	たまねぎ グリンピース マッシュルーム トマト(かん) きゅうり キャベツ なつみかん(かん)	あぶら さとう
2	木	パン	○	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ デザート	豆腐 ふたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ きゅうり とうもろこし	あぶら はるさめ さとう アセロラゼリー
3	金	ごはん	○	ししゃもフライ こやどろふのもの みそしる 「つよ味のこんだて」です。つよ味をつくるため、カレシウムがめ多くてまれているたべものをつかったこんだてです。	ししゃもフライ こやどろふ あぶらあげ みそ	いんげん にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	あぶら さとう じゃがいも
6	月	ごはん	○	うめじゃこごはん きざみうどん おひたし	ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ かまぼこ	うめぼし あおねぎ もやし こまつな	(ごはん) あぶら さとう ごま うどん さとう
7	火	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに やさしいチップス	にくだんご	キャベツ しめじ あおねぎ しょうが ごぼう にんじん	はるさめ さとう じゃがいも あぶら
8	水	ごはん	○	ホイコーロー もずくのかきたまスープ	ぶたにく あかみそ もずく たまご	しょうが にんにく キャベツ こんにやく にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	さとう ごまあぶら あぶら でんぶ
9	木	パン	○	とりにくとやさしいトマトポトフ コーンサラダ チーズ	とりにく だいたい	トマト(かん) にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう
10	金	ごはん	○	ちくわのごまみそあじ ゆかりあえ そうめんじる	ちくわ みそ	もやし きゅうり あかじそ ほししいたけ にんじん あおねぎ	あぶら さとう ごま そうめん
13	月	ごはん	○	ちくぜんに ずのもの てづくりふりかけ	とりにく ちくわ わかめ	しょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
14	火	パン	○	フライビーンズ デザート	ぶたにく うずらたまご かまぼこ	しょうが もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ	あぶら でんぶ ほししいたけ
15	水	ごはん	○	サケのごまだれ はいくにあえ みそしる	サケ	キャベツ きゅうり うめぼし かぼちゃ こまつな えのきたけ	ごま でんぶ あぶら さとう さとう
16	木	ことう パン	○	マカロニグラタン ごぼうサラダ ミニトマト	あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう きゅうり ミニトマト	マカロニ あぶら ごま さとう
17	金	ごはん	○	とりにく ひじきのものに みそしる	とりにく ひじき ちくわ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ こんにやく たまねぎ しめじ あおねぎ	でんぶご あぶら さとう あぶら じゃがいも
20	月	ごはん	○	かつおのあげに かりはりづけ みそしる	かつお	にんにく しょうが きりほしだいこん こまつな にんじん	でんぶ あぶら さとう さとう
21	火	パン	○	やきそば フルーツポンチ	あぶらあげ みそ	なす かぼちゃ あおねぎ	ちゅうかめん あぶら フルーツカクテル さとう
22	水	ごはん	○	ぎゅうどん ごますあえ	ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ もやし キャベツ にんじん も(かん) あかん(かん) バイナブル(かん)	さとう さとう あぶら ごま
23	木	パン	○	にこみパンバーグ こふさいも レタススープ	ぎゅうにく	たまねぎ ごぼう しめじ しろねぎ いとこんにやく もやし ビーマン にんじん	さとう でんぶ さとう あぶら じゃがいも あぶら
24	金	ごはん	○	しろみぎかなのからあげ なすとピーマンのいために みそしる	しろみぎかな	なす ビーマン しょうが こまつな きりほしだいこん えのきたけ	ごまご あぶら あぶら さとう
27	月	ごはん	○	ぶたキムチのため わかめスープ	ぶたにく わかめ とうふ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ はくさいキムチ たけのこ チンゲンサイ	さとう ごまあぶら ごま
28	火	パン	○	あじフライ ラタトゥイユ ジンジャースープ	あじフライ ベーコン	たまねぎ ビーマン あかビーマン きビーマン なす スズキニ トマト(かん) しんしょうが キャベツ とうもろこし にんじん	あぶら オリーブオイル さとう
29	水	ごはん	○	なつやさいカレー ひじきサラダ	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ビーマン とうもろこし きゅうり	じゃがいも あぶら ごま さとう
30	木	パン	○	あげキョーザ ひやしちゅうか ジャム	キョーザ やきふた	もやし きゅうり にんじん とうもろこし	あぶら ごまあぶら あぶら ジャム

こんだて しょうろ せうさい てんこうざい つんこう
*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。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質 g	脂質 脂質 g	食塩相当量 食塩相当量 2.5g未満	カルシウム カルシウム mg	マグネシウム マグネシウム mg	鉄 鉄 mg	亜鉛 亜鉛 mg	ビタミンA ビタミンA μgRE	ビタミンB1 ビタミンB1 mg	ビタミンB2 ビタミンB2 mg	ビタミンC ビタミンC mg	食物繊維 食物繊維 g
640	640	24.0	25.9	2.3	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	640	24.6	25.9	2.3	332	80	2.3	2.7	149	0.69	0.57	24	4.1