

6月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立 西和佐小学校

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 もとになる (きいろのたべもの)
1	木	パン	○	クリームシチュー ごぼうサラダ 6がつになりました。であういやみのまわりのえいせいにきをつけて、げんきにすごしましょう。	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう きゅうり とうもろこし	あぶら じゃがいも ごま さとう
2	金	ごはん	○	しろみざかなのてりやき ゆかりあえ みそしる	しろみざかな とうふ わかめ みそ	もやし あかじそ たまねぎ えのきたけ こまつな	こむぎこ でんぶん あぶら さとう
5	月	ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきまめ みそしる つよいはのこんだて です。つよいはをつくるため、かみこたえのあるもの、カルシウムをおおくふくむたべものを つかったこんだてです。	ししゃも ひじき だいず あぶらあげ とうふ みそ	こんにやく にんじん いんげん しめじ もやし あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも
6	火	パン	○	あげギョーザ チンジャオロースー ちゅうかスープ	ギョーザ ぶたにく かまぼこ たまご	ピーマン たまねぎ たけのこ エリンギ にんじん もやし チンゲンサイ	あぶら あぶら ごまあぶら でんぶん
7	水	ごはん	○	カレーライス コーンサラダ	ぶたにく スキムミルク わかめ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	あぶら じゃがいも ごま さとう
8	木	パン	○	フィッシュバーガー オニオンスープ パンにしろみざかなフライ・ソース・キャベツをはさんで、フィッシュバーガー にしてたべましょう。	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	くパン> あぶら あぶら
9	金	ごはん	○	わかめごはん ごもくうどん きんぴらごぼう	わかめ とりにく かまぼこ うずらたまご ぶたにく	こまつな えのきたけ あおねぎ ごぼう にんじん グリンピース	くごはん> うどん あぶら さとう
12	月	ごはん	○	ぶたキムチ はるさめスープ ヨーグルト	ぶたにく むきえび とうふ ヨーグルト	しょうが ニラ たまねぎ キャベツ はくさいキムチ たけのこ えのきたけ	さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん
13	火	パン	○	ミートサンドパン ほうれんそうスープ	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし	オリーブオイル パンこ さとう あぶら
14	水	ごはん	○	にくじゃが ごまからしあえ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにやく いんげん こまつな もやし きりぼしだいこん	あぶら じゃがいも さとう さとう ごま
15	木	パン	○	ユーリンチー はるさめサラダ たまごスープ	とりにく たまご	しょうが にんにく あおねぎ こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん
16	金	ごはん	○	くじらのオーロラソース ばいにくあえ みそしる 「オーロラ」とは、あけぼの、あけがたのことです。オレンジがかったピンクいろを「あけぼのいろ」といい、きゅうしょくでは、トマトケチャップとみそをつかって「あけぼのいろ」をした「オーロラソース」をつくりました。	くじら みそ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが キャベツ きゅうり うめぼし かぼちゃ なす あおねぎ	でんぶん あぶら さとう さとう
19	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ちくわ あおのり とりにく とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく グリンピース キャベツ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
20	火	パン	○	やきそば しらたまポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) もも(かん) ハイナップ(かん)	ちゅうかめん あぶら フルーツゼリー しらたまだんご さとう
21	水	ごはん	○	とりてん すのもの みそしる	とりにく わかめ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく きゅうり なす にんじん しめじ こまつな	てんぷらこ あぶら さとう
22	木	黒糖パン	○	ホイコーロー もずくスープ	ぶたにく あかみそ もずく かまぼこ	しょうが にんにく キャベツ こんにやく たけのこ チンゲンサイ にんじん もやし	あぶら ごまあぶら
23	金	ごはん	○	しょうがごはん かつおのみそだれ とうがんじる 「ちさんちしょうのひのこんだて」です。わかやましないさんの「しんしょうが・とうがん・にんじん」をつかっています。	かつおぶし かつお みそ とりにく	しんしょうが とうがん にんじん えのきたけ あおねぎ	さとう でんぶん あぶら さとう
26	月	ごはん	○	ぶたにくのバーベキューソース ちゅうかピクルス もやしスープ 「なつをのりきるスタミナこんだて」です。なつバテにならないためには、ビタミンB1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。	ぶたにく	しょうが にんにく りんご レモン きゅうり もやし たまねぎ にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう ごまあぶら ラーゆ
27	火	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	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	さとう でんぶん じゃがいも あぶら
28	水	ごはん	○	ひやしうどん とりにくとなすのあまず	のり とりにく	なす たまねぎ ピーマン たけのこ	うどん でんぶん あぶら さとう
29	木	パン	○	ポークビーンズ ひじきサラダ	ぶたにく だいず ひじき	たまねぎ しめじ いんげん きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら ごま さとう
30	金	ごはん	○	しろみざかなのうめソース こんぶあえ みそしる	しろみざかな しおこんぶ わかめ とうふ みそ	うめぼし キャベツ かぼちゃ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう

* 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。

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 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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0