

# 6月きゅうしょくこんだて表



A-1

和歌山市立 野崎西小学校

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とになる (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とになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
2	月	パン	○	マーぼーあつあげ	ぶたにく あつあげ あかみそ	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん
				ちゅうかあえ		チンゲンサイ えのきたけ にんじん	さとう ごまあぶら
3	火	ごはん	○	しんしょうがごはん	かつおぶし	しんしょうが	さとう
				サラダうどん		きゅうり レタス とうもろこし	うどん
				ひらてんとやさいのオイスターソース	ひらてん ぶたにく	にんじん しめじ はくさい つちしょうが	ごまあぶら でんぶん
新生姜はこの時期からとれる野菜です。ピリッと辛い成分が食欲を出させたり、胃の働きによいものです。新生姜はJAわかやまからいただいたものです。							
4	水	ごはん	○	いわしのカリカリフライ	いわしフライ		あぶら
				かみかみきんぴら	ぶたにく	こんにゃく ごぼう にんじん かんぴょう とうもろこし いんげん	ごまあぶら さとう しろごま
				もずくじる	あぶらあげ とうふ もずく	えのきたけ あおねぎ	
「強い歯の献立」です。今日のいわしはまるごと食べられるのでカルシウムがとれます。金平にはかんぴょうが入っているのでよくかんで食べましょう。							
5	木	ごはん	○	なつやさいのかきあげ	ちくわ	にんじん ピーマン たまねぎ オクラ ナス	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
				ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん あおねぎ	
6	金	パン	○	ミートサンドパン	ぶたにく とりにく	たまねぎ ピーマン	じゃがいも パンこ さとう
				とうにゅうスープ	ベーコン とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	
				チーズ	チーズ		
「地産地消の献立」です。ピーマンは和歌山市でしゅうかくされたものです。							
9	月	パン	○	クリームスパゲティ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ エリンギ にんにく	スパゲティ あぶら しきはなまめベースト クリームシチューのもと
				ツナサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし	さとう
10	火	ごはん	○	とうふハンバーグ	とうふハンバーグ		あぶら さとう でんぶん
				ひじきサラダ	ひじき	もやし にんじん	さとう しろごま
				そうめんじる	かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	そうめん
11	水	ごはん	○	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく つちしょうが はくさいキムチ	ごまあぶら しろごま さとう
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら
				ナムル		こまつな もやし にんじん	しろごま ごまあぶら さとう
12	木	ごはん	○	フカフライ・オーロラソース	フカフライ		あぶら ノンエッグマヨネーズ
				こんぶあえ	しおきざみこんぶ	チンゲンサイ キャベツ にんじん	
				みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	あおねぎ	じゃがいも
13	金	パン	○	チリコンカン	ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ	なす たまねぎ きビーマン ピーマン オクラ トマト(かん)	あぶら
				れんこんサラダ	かまぼこ	れんこん きゅうり にんじん キャベツ	ノンエッグマヨネーズ さとう
				とりにくのマリアナソース	とりにく		でんぶん こむぎこ あぶら さとう
16	月	パン	○	ゆでキャベツ		キャベツ	
				オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ	
17	火	ごはん	○	おやこどん	とりにく たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ	さとう
				ばいにくあえ		もやし えのきたけ きゅうり ばいにく	さとう
18	水	ごはん	○	さけのしんしょうがだれ	さけ	しんしょうが	でんぶん こむぎこ あぶら さとう
				もやしのあえもの		もやし にんじん	しろごま さとう
				みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	えのきたけ こまつな	
19	木	ごはん	○	ガパオライス	ぶたにく とりにく	たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし にんにく	さとう
				ちゅうかスープ	たまご ちくわ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	でんぶん ごまあぶら じゃがいも
20	金	こくとう パン	○	とりにくのガーリックトマトに	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ トマト(かん)	あぶら さとう
				フライビーンズ	だいす		でんぶん あぶら さとう
23	月	パン	○	マカロニのグラタンに	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	しめじ たまねぎ にんじん いんげん	マカロニ じゃがいも あぶら ベシャメルソース
				やさいのゴマドレッシング		キャベツ にんじん	さとう しろごま あぶら
24	火	遠足のため給食中止(5・6年生は学校で活動します)					
25	水	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも
				グリーンサラダ		きゅうり キャベツ もやし	しろごま さとう
26	木	ごはん	○	かつおのみそだれ	かつお みそ	つちしょうが にんにく	でんぶん あぶら さとう
				ハリハリサラダ		きゅうり にんじん きりぼしだいこん	さとう ごまあぶら
				すましる	とりにく とうふ	えのきたけ たまねぎ あおねぎ	
「夏をのりきるスタミナ献立」です。カツオは血を作るもとになる食べもので、にんにくの味もきいたスタミナ料理で夏を乗り切ってください。							
27	金	パン	○	ポークビーンズ	ぶたにく だいす	たまねぎ しめじ いんげん	じゃがいも あぶら
				パインサラダ		キャベツ パインアップル(かん)	さとう
30	月	パン	○	やきそば	ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ	ちゅうかめん あぶら
				フルーツポンチ	かんてん(かん)	みかん(かん) おうとう(かん) パインアップル(かん)	マスカットゼリー 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。

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 2.0g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