

6 月 きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの 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 (あかいろのたべもの)	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とになる (きいろのたべもの)
2	月	パン	○	マーボーあつあげ ちゅうかあえ	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 チンゲンサイ えのきたけ にんじん	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん さとう ごまあぶら
3	火	ごはん	○	しんしょうがごはん サラダうどん ひらてんとやさいのオイスターソース 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。	かつおぶし ひらてん ぶたにく	しんしょうが きゅうり レタス とうもろこし にんじん しめじ はくさい つちしょうが	さとう うどん ごまあぶら でんぶん
4	水	ごはん	○	いわしのカリカリフライ かみかみきんぴら もずくじる 「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。	いわしフライ ぶたにく あぶらあげ とうふ もずく	 こんにやく ごぼう にんじん かんぴょう とうもろこし いんげん えのきたけ あおねぎ	あぶら ごまあぶら さとう しろごま
5	木	ごはん	○	なつやさいのかきあげ ぶたじる	ちくわ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ピーマン たまねぎ オクラ ナス ごぼう にんじん あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
6	金	パン	○	ミートサンドパン とうにゅうスープ 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。	ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう チーズ	たまねぎ ピーマン かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう
9	月	パン	○	クリームスバゲティ ツナサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ とうもろこし	スバゲティ あぶら しろはなまめペースト クリームシチューのもと さとう
10	火	ごはん	○	とうふハンバーグ ひじきサラダ そうめんじる	とうふハンバーグ ひじき かまぼこ	 もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう でんぶん さとう しろごま そうめん
11	水	ごはん	○	キムチチャーハン あげぎょうざ ナムル	ぶたにく ぎょうざ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ こまつな もやし にんじん	ごまあぶら しろごま さとう あぶら 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 こんぶあえ みそしる	フカフライ しおきざみこんぶ とうふ あぶらあげ みそ	 チンゲンサイ キャベツ にんじん あおねぎ	あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
13	金	パン	○	チリコンカン れんこんサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ かまぼこ	なす たまねぎ きピーマン ピーマン オクラ トマト(かん) れんこん きゅうり にんじん キャベツ	あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう
16	月	パン	○	とりにくのマリアナソース ゆでキャベツ オニオンスープ	とりにく ベーコン	 キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう
17	火	ごはん	○	おやこどん ばいにくあえ	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 もやし えのきたけ きゅうり ばいにく	さとう さとう
18	水	ごはん	○	さけのしんしょうがだれ もやしのあえもの みそしる	さけ あぶらあげ とうふ みそ	しんしょうが もやし にんじん えのきたけ こまつな	でんぶん こむぎこ あぶら さとう しろごま さとう
19	木	ごはん	○	ガパオライス ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく たまご ちくわ	たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	さとう 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 フライビーンズ	とりにく だいず	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 でんぶん あぶら さとう
23	月	パン	○	マカロニのグラタンに やさいのゴマドレッシング	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 キャベツ にんじん	マカロニ じゃがいも あぶら ベシヤメルソース 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 グリーンサラダ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし	あぶら じゃがいも しろごま さとう
26	木	ごはん	○	かつおのみそだれ ハリハリサラダ すましじる 「夏のりきるスタミナ献立」です。カツオは血を作るものとなる食べもので、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。	かつお みそ とりにく とうふ	つちしょうが にんにく きゅうり にんじん きりぼしだいこん えのきたけ たまねぎ あおねぎ	でんぶん あぶら さとう さとう ごまあぶら
27	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)	じゃがいも あぶら さとう
30	月	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) おうとう(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら 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	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上