



きゅうしょくこんだて表

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

ひょう
今月の井上さんのやさいは なす、きゅうり です。おいしくいただきます！



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)	おもにからだのちょうしをととのえる (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	水	ごはん	○	はっほうさい いちごヨーグルト	ぶたにく いか いちごヨーグルト	もやし はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ つちしょうが	でんぷん あぶら
2	木	パン	○	とりにくとやさいのトマトに	とりにく	たまねぎ にんじん なす いんげん トマト(かん) トマトピューレ	しろいんげんまめ じゃがいも あぶら さとう
3	金	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく ちくわ だいず	つちしょうが にんじん つちごぼう こんにゃく いんげん	さといも あぶら さとう
6	月	ごはん	○	チキチキごぼう みそしる	とりにく とうふ わかめ みそ	つちごぼう にんじん こまつな	しろごま でんぷん あぶら さとう
7	火	パン	○	てりやきとうふハンバーグ こふきいも たなばたスープ	とうふハンバーグ	オクラ にんじん なす ほししいたけ	さとう でんぷん じゃがいも はるさめ ごまあぶら
「たなばたのこんだて」です。オクラは、きるとほしのかたちをしています。							
8	水	ごはん	○	くじらのたつたあげ とうがんじる	くじらにく かまぼこ みそ	つちしょうが にんにく にんじん とうがん あおねぎ	さとう でんぷん あぶら
くじらにくは高たんぱく、低カロリーなわかやまけんのとくさんぶつです。							
9	木	パン	○	ナポリタン イタリアンサラダ	ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ しめじ ピーマン トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり	スパゲティ あぶら イタリアンドレッシング
10	金	玄米 ごはん	○	なつやさいかレー ピクルス	ぶたにく	つちしょうが なす ピーマン たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり	あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ラー油
「ちさんちしょうのひ」です。わかやましてさいはいされた「ピーマン」と「にんじん」をつかっています。							
13	月	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ぶたじる	ほねく あおのり ぶたにく とうふ みそ	にんじん つちごぼう たまねぎ もやし あおねぎ	こむぎこ あぶら
「ほねく」は たちうお をほねごとすりつぶしたすりみで、わかやまけんのとくさんひんです。							
14	火	パン	○	やきそば ヨーグルト	ちくわ ぶたにく あおのり ヨーグルト	にんじん キャベツ もやし たまねぎ	やきそばめん あぶら
15	水	ごはん	○	しろみさかなのごまみそだれ あおさじる	ほき みそ あおさ	にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう しろごま
～☆ かいこう120しゅうねん きねんこんだて ☆～							
16	木	ライ麦 パン	○	チリコンカン うめサラダ チョコケーキ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	なす たまねぎ きピーマン トマト(かん) キャベツ きゅうり ばいにく	あぶら さとう さとう ザッハトルテケーキ
こんげつのかわりパンは「ライむぎパン」です。ライむぎにはしょくもつせんいがおおくふくまれています。							
17	金	ごはん	○	キムチチャーハン はるさめサラダ もずくスープ	ぶたにく もずく とうふ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ チンゲンサイ トウモロコシ たけのこ もやし	ごまあぶら しろごま さとう はるさめ さとう
にんきのきゅうしょくのキムチチャーハンです。キムチはかんこくのおつけものです。							
20	月	ごはん	○	ししゃものからあげ けんちんじる	ししゃも とうふ あぶらあげ	こんにゃく つちごぼう にんじん あおねぎ	こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら
21	火	パン	○	クリームシチュー フライビーンズ	とりにく ぎゅうにゅう だいず	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ	じゃがいも あぶら でんぷん さとう あぶら
22	水	ごはん	○	とりにくのレモンソース ワンタンスープ	とりにく にくワンタン	レモンかじゅう たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん さとう あぶら
27	月	ごはん	○	ひやしうどん とりにくとなつやさいのあまずいため	きざみのり とりにく	なす ピーマン たけのこ	うどん さとう でんぷん
28	火	パン	○	エビのチリソース ちゅうかスープ	エビフリッター とうふ わかめ	えのきたけ たまねぎ あおねぎ	あぶら さとう
29	水	ごはん	○	ぶたどん なます	ぶたにく ひじき	つちしょうが たまねぎ キャベツ しめじ あおねぎ れんこん にんじん いんげん	さとう しろごま あぶら さとう こまめ油 めい ら
30	木	パン	○	ホットドッグ ポタージュスープ	フランクフルト ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トウモロコシ パセリ	さとう じゃがいも
31	金	ごはん	○	ホイコーロー わかめスープ	ぶたにく あかみそ かまぼこ とうふ わかめ	つちしょうが キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし えのきたけ	さとう あぶら

* 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。

* 7日は「七夕の献立」 10日は「地産地消の日の献立」です。

* おはし、マスク、ハンカチは毎日洗って持ってきましょう。



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	20	5.0