

6月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立 岡崎 小学校

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)	ぎゅうにゅうは、あかのたべもの おもにからだのちょうしをとのえる (みどりのたべもの)	パン・ごはんはきいろのたべもの おもにねつやちからのものになる (きいろのたべもの)
3	月	ごはん	○	しろみさかなのこうみだれ こんぶあえ きりぼしだいこんのもの	しろみさかな しおこんぶ とりにく あぶらあげ	しょうが しろねぎ チンゲンサイ キャベツ きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ	こむぎこ でんぶん さとう あぶら さとう あぶら
きりぼしだいこんは食物繊維たっぷり！しっかりと食べてほしい食品の1つです。							
4	火	パン	○	ビーフシチュー ごぼうサラダ アーモンドフィッシュ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう きゅうり	じゃがいも あぶら ごま さとう アーモンドフィッシュ
強い歯のこんだてです。ごぼうサラダやアーモンドフィッシュなどしっかりと食べて食べるメニューです。							
5	水	ごはん	○	ぶたにくとニラのいためもの みそしる／うめぼし	ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にら こまつな あおねぎ／うめぼし	さとう あぶら じゃがいも
梅干しは、和歌山県の特産物です。							
6	木	パン	○	キャベツとハムのスパゲティ アスパラサラダ／ゼリー	ハム	キャベツ たまねぎ トマト(かん) グリーンアスパラ きゅうり とうもろこし	スパゲティ あぶら ごま さとう あぶら／アセロラゼリー
7	金	いりこ なめし	○	そぼろに さわにわん	とりにく ぶたにく	しょうが にんじん グリンピース ごぼう えのきたけ ほししいたけ こんにやく みつば	じゃがいも さとう あぶら でんぶん
沢庵漬というメニューは、豚肉と千切りにした野菜を入れたものです。							
10	月	ごはん	○	ぶたにくのバーベキューソース コーンソー もずくスープ	ぶたにく もずく とうふ	しょうが にんにく りんごピューレ レモンかじゅう とうもろこし	こむぎこ でんぶん さとう あぶら バター
11	火	ナン	○	キーマカレー コールスローサラダ チーズ	ぎゅうにく ぶたにく スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら あぶら さとう
今日はパンのかわりに、ナンをつけています。ナンにキーマカレーをつけていただきます。							
12	水	ごはん	○	ぎゅうりごはん ナムル わかめスープ	ぎゅうにく わかめ	ごぼう にんじん こんにやく インゲン はくさいキムチ もやし ほうれんそう チンゲンサイ ほししいたけ あおねぎ	ごま ごまあぶら あぶら さとう ごまあぶら さとう
ぎゅうりごはんは、ぎゅうにく・ごぼう・はくさいキムチなどをいためたものをごはんにのせて食べるメニューです。							
13	木	パン	○	サケフライ／ポイルキャベツ ミネストローネ	サケフライ ウインナー ベーコン	／キャベツ たまねぎ セロリ トマトピューレ	タルタルソース あぶら じゃがいも しろいんげんまめ
14	金	ごはん	○	ホイコーロー はるさめサラダ／ミニトマト	ぶたにく あかみそ	キャベツ こんにやく たけのこ にんじん しょうが きゅうり とうもろこし／ミニトマト	さとう あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら
17	月	ごはん	○	しろみさかなのレモンソース おひたし ひじきまめ	しろみさかな ひじき とりにく あぶらあげ だいず	レモンかじゅう こまつな もやし こんにやく にんじん インゲン	こむぎこ でんぶん さとう あぶら さとう さとう あぶら
ひじき豆は、鉄分・カルシウム・食物繊維といった日本人に不足しがちな栄養素がたっぷりです。							
18	火	パン	○	シャンハイやきそば ミックスフルーツ	やきぶた ぶたにく イカ かんてん(かん)	たまねぎ にんじん ニラ キャベツ みかん(かん) ミックスフルーツ(りんご・バナナ・おうとう)	ちゅうかめん あぶら ナタデココ さとう
シャンハイ焼そばは、味つけにオイスターソースをつかいます。							
19	水	ごはん	○	いりどり ししゃものからあげ うめサラダ	とりにく ちくわ ししゃも	ごぼう こんにやく にんじん えだまめ キャベツ きゅうり ねりうめ	さといも さとう あぶら こむぎこ あぶら さとう
20	木	ぶどう パン	○	やさしいソースハンバーグ コンソメスープ ヨーグルトゼリー	ハンバーグ ベーコン	しょうが ビーマン とうもろこし しめじ まいたけ たまねぎ ほうれんそう セロリ	さとう あぶら じゃがいも ヨーグルトゼリー
21	金	ごはん	○	なすとあつあげのみそいため とうがんスープ	ぶたにく あつあげ あかみそ たまご	しょうが たまねぎ たけのこ なす あおねぎ とうがん ほうれんそう しめじ にんじん	ごま あぶら ごまあぶら でんぶん でんぶん
地産地消の白のこんだてです。なす、にんじん、とうがんが和歌山市内産の野菜です。							
24	月	ごはん	○	しょうがそぼろごはん ちくわのいそべあげ みそしる	とりにく ちくわ あおのり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん	さとう あぶら こむぎこ あぶら じゃがいも
今が旬の新しょうがをとりそぼろとゆめあわせ、甘辛く味つけしました。ごはんのにのせて食べましょう。							
25	火	パン	○	カレードッグ キャベツソー とりにくとやさいのスープにこみ	フランクフルト とりにく ベーコン	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ トマト(かん)	さとう あぶら あぶら じゃがいも
26	水	ごはん	○	ぶたじゃがに ごまじゃこいため	ぶたにく ちくわ ちりめんじゃこ	こんにやく たまねぎ にんじん インゲン こまつな	じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら あぶら
27	木	パン	○	ひやしうどん にくやさしいため／ジャム	きざみのり ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン	うどん あぶら ごまあぶら／マーマレード
ひやしうどんには、きざみのりとめんつゆをかけて食べましょう。							
28	金	ごはん	○	とりにくのチリソース きゅうりのあまず ふわふわスープ	とりにく たまご ベーコン こなチーズ	きゅうり たまねぎ ほうれんそう にんじん	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう パンこ

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 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
今日の平均	648	24.8	27	2.3	333	82	2.2	2.9	257	0.68	0.58	28	4.5