

# 6月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立 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とになる (きいろのたべもの)
2	月	ごはん	○	とりにくのみあまみそいため サンラータン	とりにく とうふ えび たまご	ピーマン たまねぎ ほしいたけ たけのこ チンゲンサイ あおねぎ	あぶら さとう カシューナッツ でんぷん ごまあぶら
サンラータンは酢の入った酸味のきかせたスープです。暑くなる時季にぴったりです。							
3	火	パン	○	わふうスパゲティ コールスローサラダ / チーズ	ベーコン のり / チーズ	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ あぶら さとう あぶら
わふうスパゲティは昆布茶としょうゆであじつけたあっさり味です。きざみのりをかけていただきます。							
4	水	ごはん	○	わかさぎフリッター だいでのいそに	わかさぎフリッター ぶたにく だいで ちくわ ひじき	こんにやく インゲン にんじん ごぼう	あぶら あぶら さとう
つよい歯のこんだてです。骨ごと食べられるわかさぎ、かみごたえのあるごぼうなど歯をしょうぶにしてくれる食べ物を使っています。							
5	木	パン	○	にくだんごのみあまみそ ゆでとうもろこし / ジャム	にくだんご	たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ ほしいたけ とうもろこし	あぶら さとう でんぷん / ジャム
6	金	ごはん	○	カレーライス ごぼうサラダ ふくじんづけ	ぶたにく スキムミルク	しょうが にんじん グリンピース たまねぎ ごぼう とうもろこし ふくじんづけ	じゃがいも あぶら ごま さとう
ふくじんづけはカレーによくあう漬物です。れんこんや大根、ジャックと豆の木にでてくる大きなタマメも入っています。							
9	月	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル わかめスープ	ぶたにく わかめ	しょうが にんにく ほうれんそう キムチ ほうれんそう もやし チンゲンサイ ほしいたけ えのきだけ にんじん	ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら さとう
10	火	パン	○	ホットドック(ポイルキャベツ) マカロニスープ	フランクフルト ベーコン	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん	あぶら さとう じゃがいも マカロニ
切り目の入ったパンにフランクフルトとキャベツをはさんでいただきます。							
11	水	ごはん	○	いりどり すのもの / ふりかけ	とりにく ちくわ わかめ / ふりかけ	ごぼうこんにやく にんじん インゲン きゅうり	さといも さとう あぶら さとう
わかめなどの海藻は海の野菜といわれヨウ素やカルシウム、食物せんいがたくさん含まれています。							
12	木	パン	○	マーボーはるさめ ちゅうかあえ アセロラゼリー	とうふ とりにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ チンゲンサイ	はるさめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら アセロラゼリー
13	金	ごはん	○	さけのこうみソース みそしる	さけ わかめ あぶらあげ みそ	しょうが あおねぎ たまねぎ かぼちゃ にんじん	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま
16	月	むぎごはん	○	ハッシュドビーフ グリーンサラダ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ キャベツ きゅうり	あぶら ごま さとう
ハッシュドビーフにごはんをかけるとハヤシライスと名前が変わります。みんなはどちらの食べ方を選びますか？							
17	火	パン	○	いりどりやさいのバルサミコいため コンソメスープ	ぶたにく ベーコン	たけのこ かぼちゃ ズッキーニ ピーマン パプリカ たまねぎ ほうれんそう セロリ	でんぷん あぶら さとう じゃがいも
バルサミコはぶどう果汁から作られた甘みのあるイタリアの酢です。							
18	水	ごはん	○	ひじきのごもくに うめかつおあえ ししやものからあげ	ひじき とりにく あぶらあげ かつおぶし ししやも	たけのこ にんじんこんにやく キャベツ きゅうり うめぼし	あぶら さとう こむぎこ あぶら
19	木	ぶどうパン	○	チリコンカン ほうれんそうとコーンのサラダ	ぶたにく ぎゅうにく だいで	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ ほうれんそう とうもろこし	じゃがいも さとう あぶら
20	金	ごはん	○	にくじゃが きゅうりのこんぶあえ じゃこのきんぴら	ぎゅうにく きざみこんぶ ちりめんじゃこ	たまねぎこんにやく にんじん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう
地産地消の日のこんだてです。にんじん、きゅうりが和歌山市内産の野菜です。							
23	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの ごまみそあえ	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん ほしいたけ インゲン こまつな もやし	こむぎこ あぶら あぶら さとう さとう ごま
きりぼし大根は乾燥させることで栄養がギュッとつまって食物せんいや鉄分がたっぷりふくまれています。							
24	火	パン	○	にこみハンバーグ やさしいサラダ みかんジュース	ハンバーグ	トマト(かん) たまねぎ ブルーン キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう でんぷん あぶら マヨネーズ みかんジュース
25	水	ゆかりごはん	○	ひやしうどん チンゲンサイとあつあげのいためもの	きざみのり ぶたにく あつあげ	チンゲンサイ にんじん しめじ しょうが	うどん あぶら さとう でんぷん
26	木	パン	○	とりにくのレモンソース ソテー オニオンスープ	とりにく ベーコン	レモンかじゅう インゲン とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ パセリ	でんぷん あぶら さとう バター
揚げた鶏肉にレモンソースをかけました。さわやかな香りと味です。							
27	金	ごはん	○	しろみざかなのてりやき シャキシャキあえ みそしる	しろみざかな あぶらあげ とうふ みそ	きゅうり れんこん にんじん しょうが たまねぎ えのきだけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
30	月	ごはん	○	スタミナいため にらたまスープ うめぼし	ぶたにく あかみそ たまご	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン エリンギ にら もやし チンゲンサイ うめぼし	あぶら でんぷん
夏を乗りきるスタミナこんだてです。豚肉や梅干にはつかれをとる働きがあります。							

\* 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
今月の平均	645	23.7	28	2.0	332	82	2.2	2.9	182	0.70	0.60	23	3.9