

6月きゅうしょくこんだて表



和歌山市立

小学校 B-6ブロック

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

| 日付 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | こんだて | おもにからだをつくる (あかいろのたべもの) | おもにからだのちようしをとのえる (みどりのたべもの) | おもにねつやちからのもとなる (きいろのたべもの) |
|--|----|---------|----|---------------------------|---------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| 3 | 月 | ごはん | ○ | いかのてんぷら | いかのてんぷら | | あぶら |
| | | | | おひたし | | もやし ほうれんそう | さとう |
| | | | | ごもくきんぴら | ぶたにく かまぼこ | こんにやく ごぼう にんじん いんげん | あぶら さとう |
| つよい歯のこんだてです。かみごたえのあるいかやごぼうなどを使っています。よくかんでつよい歯をつくりましょう。 | | | | | | | |
| 4 | 火 | パン | ○ | わふうハンバーグ / ごふきいも | ハンバーグ / あおのり | だいこん しょうが | さとう でんぶん / じゃがいも |
| | | | | コンソメスープ | ベーコン | たまねぎ キャベツ にんじん セロリー | しろいんげんまめ あぶら |
| 5 | 水 | ごはん | ○ | カシューナッツいり とりにくのあまみそいため | とりにく | ピーマン たまねぎ ほししいたけ | あぶら さとう カシューナッツ |
| | | | | サンラータン | とうふ たまご | にんじん たけのこ チンゲンサイ | でんぶん ごまあぶら |
| 6 | 木 | パン | ○ | しろみざかなフライ/ポイルキャベツ | しろみざかなフライ | / キャベツ | あぶら タルタルソース |
| | | | | ミネストローネ | ベーコン | にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレー | あぶら じゃがいも さとう |
| 7 | 金 | ごはん | ○ | キムチチャーハン | ぶたにく | しょうが にんにく はくさいキムチ | ごま あぶら さとう ごまあぶら |
| | | | | みそしる / アセロラゼリー | あぶらあげ とうふ みそ | ほうれんそう えのきたけ にんじん たまねぎ | / アセロラゼリー |
| 10 | 月 | ごはん | ○ | にくじゃが | ぎゅうにく | たまねぎ にんじん こんにやく いんげん | じゃがいも あぶら さとう |
| | | | | ひじきのあえもの | ひじき | もやし きゅうり | さとう |
| | | | | じゃこのきんぴら | ちりめんじゃこ | | あぶら さとう |
| 11 | 火 | パン | ○ | とりにくのうめずあげ | とりにく | | でんぶん あぶら |
| | | | | もやしのカレーマリネ | | もやし にんじん パセリ | あぶら さとう |
| | | | | ちゅうかスープ | ベーコン | たまねぎ えのきたけ かぼちゃ ニラ | あぶら |
| 12 | 水 | ごはん | ○ | そばろどん | とりにく たまご | しょうが にんじん えだまめ | あぶら さとう |
| | | | | みそしる | あぶらあげ わかめ みそ | たまねぎ はくさい | |
| 13 | 木 | パン | ○ | ミートスパゲティ | ぶたにく ぎゅうにく | しょうが にんじん しめじ たまねぎ トマトピューレー | スパゲティ オリーブあぶら |
| | | | | やさいサラダ / チーズ | / チーズ | キャベツ きゅうり とうもろこし | さとう あぶら |
| 14 | 金 | ごはん | ○ | しろみざかなのてりやき | ホキ | | こむぎこ でんぶん あぶら さとう |
| | | | | ゆかりあえ | | こまつな もやし あかじそ | さとう |
| | | | | みそしる | あぶらあげ みそ | たまねぎ だいこん にんじん | さといも |
| 17 | 月 | ごはん | ○ | ひやしうどん | きざみのり | | うどん |
| | | | | わかさぎフリッター / ごまあえ | わかさぎフリッター | / ほうれんそう にんじん もやし | あぶら / ごま さとう |
| 18 | 火 | パン | ○ | チリドッグ | フランクフルト | キャベツ | あぶら |
| | | | | もずくスープ | もずく とうふ | たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ | ごまあぶら |
| 19 | 水 | ごはん | ○ | ちくぜんに | とりにく ちくわ | しょうが にんじん こんにやく ごぼう | じゃがいも さとう あぶら |
| | | | | こんぶあえ / まんでんだいず | しおこんぶ / だいず | もやし きゅうり | |
| 20 | 木 | こくとうパン | ○ | クリームシチュー | とりにく ベーコン ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん しめじ いんげん | あぶら じゃがいも |
| | | | | グリーンサラダ | | キャベツ きゅうり | さとう あぶら |
| 21 | 金 | ごはん | ○ | ちくわのいそべあげ | ちくわ あおのり | | こむぎこ あぶら |
| | | | | はりはりづけ | | きりぼしだいこん こまつな | さとう |
| | | | | とうがんのみそしる | あぶらあげ とうふ みそ | えのきたけ たまねぎ とうがん にんじん | |
| 地産地消の日のこんだてです。にんじんと冬瓜が和歌山市内産の野菜です。 | | | | | | | |
| 24 | 月 | ごはん | ○ | ぶたにくのうめソース | ぶたにく | ばいにく | でんぶん あぶら さとう |
| | | | | にしよくあえ | | もやし こまつな | さとう |
| | | | | みそしる | あぶらあげ みそ | たまねぎ にんじん かぼちゃ | |
| 25 | 火 | パン | ○ | やきそば | ぶたにく | キャベツ たまねぎ にんじん | ちゅうかめん あぶら |
| | | | | クラッシュゼリー | かんてん(かん) | みかん(かん) おとう(かん) パイン(かん) | ゼリー |
| 26 | 水 | げんまいごはん | ○ | カレーライス | ぶたにく | しょうが たまねぎ にんじん | じゃがいも あぶら |
| | | | | コールスローサラダ | | キャベツ きゅうり とうもろこし | さとう あぶら |
| 27 | 木 | パン | ○ | あじフライ | あじフライ | | あぶら |
| | | | | ラタトゥイユ | | ズッキーニ たまねぎ ピーマン なす トマト(かん) バジル | オリーブあぶら さとう |
| | | | | とうにゅうスープ | ベーコン とうにゅう | にんじん | じゃがいも しろいんげんまめ |
| 28 | 金 | ごはん | ○ | マーボーなす | ぶたにく とうふ あかみそ | なす しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん | ごまあぶら でんぶん あぶら |
| | | | | ちゅうかあえ | | もやし ほうれんそう | ごまあぶら ごま さとう |



* 材料の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

| 栄養所要量の基準 | 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 | mg |
| | 650 | | | | 350 | 50 | 3.0 | 2.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5以上 |