

# 6月きゅうしょくこんだて表



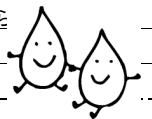
和歌山市立

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 おひたし ごもきんぴら	いかのてんぷら ぶたにく かまぼこ	もやし ほうれんそう こんにやく ごぼう にんじん いんげん	あぶら さとう 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 コンソメスープ	ハンバーグ / あおのり ベーコン	だいこん しょうが たまねぎ キャベツ にんじん セロリー	さとう でんぶん / じゃがいも 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 サンラータン	とりにく とうふ たまご	ピーマン たまねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ	あぶら さとう カシューナッツ 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 ミネストローネ	しろみざかなフライ ベーコン	/ キャベツ 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 タルタルソース あぶら じゃがいも さとう
7	金	ごはん	○	キムチチャーハン みそしる / アセロラゼリー	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんにく はくさいキムチ ほうれんそう えのきたけ にんじん たまねぎ	ごま あぶら さとう ごまあぶら / アセロラゼリー
10	月	ごはん	○	にくじゃが ひじきのあえもの じゃこのきんぴら	ぎゅうにく ひじき ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん もやし きゅうり	じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう
11	火	パン	○	とりにくのうめずあげ もやしのカレーマリネ ちゅうかスープ	とりにく ベーコン	もやし にんじん パセリ たまねぎ えのきたけ かぼちゃ ニラ	でんぶん あぶら あぶら さとう あぶら
12	水	ごはん	○	そばろどん みそしる	とりにく たまご あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ はくさい	あぶら さとう
13	木	パン	○	ミートスパゲティ やさいサラダ / チーズ	ぶたにく きゅうりにく / チーズ	しょうが にんじん しめじ たまねぎ トマトピューレー キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ オリーブあぶら さとう あぶら
14	金	ごはん	○	しろみざかなのてりやき ゆかりあえ みそしる	ホキ あぶらあげ みそ	こまつな もやし あかじそ たまねぎ だいこん にんじん	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう さといも
17	月	ごはん	○	ひやしうどん わかさぎフリッター / ごまあえ	きざみのり わかさぎフリッター	/ ほうれんそう にんじん もやし	うどん あぶら / ごま さとう
18	火	パン	○	チリドッグ もずくスープ	フランクフルト もずく とうふ	キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ	あぶら ごまあぶら
19	水	ごはん	○	ちくぜんに こんぶあえ / まんでんだいず	とりにく ちくわ しおこんぶ / だいず	しょうが にんじん こんにやく ごぼう もやし きゅうり	じゃがいも さとう あぶら
20	木	こくとうパン	○	クリームシチュー グリーンサラダ	とりにく ベーコン きゅうりにゅう	たまねぎ にんじん しめじ いんげん キャベツ きゅうり	あぶら じゃがいも さとう あぶら
21	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ はりはりづけ とうがンのみそしる	ちくわ あおのり あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん こまつな えのきたけ たまねぎ とうがんにんじん	こむぎこ 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 にしよくあえ みそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ばいにく もやし こまつな たまねぎ にんじん かぼちゃ	でんぶん あぶら さとう さとう
25	火	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ぶたにく かんでん(かん)	キャベツ たまねぎ にんじん みかん(かん) おとう(かん) パイン(かん)	ちゅうかめん あぶら ゼリー
26	水	げんまいごはん	○	カレーライス コールスローサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら
27	木	パン	○	あじフライ ラタトゥイユ とうにゅうスープ	あじフライ ベーコン とうにゅう	ズッキーニ たまねぎ ピーマン なす トマト(かん) バジル にんじん	あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ
28	金	ごはん	○	マーボーなす ちゅうかあえ	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 もやし ほうれんそう	ごまあぶら でんぶん あぶら 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 kcal	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	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 mg
	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上