

6月きゅうしょくこんだて表



令和2年 和歌山市立

小学校 B-6ブロック

きゅうにゆうはあかいろのたべもの

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もとになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからのもとになる (きいろのたべもの)
15	げつ月	ごはん	○	じゃがいものそぼろに	ぎゅうにく ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう でんぷん
16	か火	パン	○	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん しめじ いんげん	じゃがいも あぶら バター さとう
17	すい水	ごはん	○	すきやきに	ぶたにく やきどうふ	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ	ふ あぶら さとう
				かしわもち		しろねぎ チンゲンサイ いとこんにやく	かしわもち
18	もく木	パン	○	コロッケ			コロッケ あぶら
				ベーコンスープ	ベーコン	ほうれんそう たまねぎ にんじん だいこん パセリ	
19	きん金	ごはん	○	さばのしおこうじこうみあげ	さば	しょうが	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				けんちんじる	とうふ あぶらあげ	こんにやく ごぼう にんじん あおねぎ	さといも ごまあぶら
22	げつ月	ごはん	○	わふうおろしハンバーグ	ハンバーグ	だいこん しょうが	さとう でんぷん
				おかかあえ	かつおぶし	はくさい きゅうり	さとう
23	か火	パン	○	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ		あぶら
				もずくスープ	もずく ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ	
24	すい水	ごはん	○	チキンダーカレー	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも ひよこまめ あぶら
				フルーツポンチ	かんてん(かん)	みかん(かん) おとう(かん) パイン(かん)	ナタデココ さとう
25	もく木	パン	○	さけメンチカツ	さけメンチカツ		あぶら
				コンソメスープ	ベーコン とうふ	にんじん こまつな たまねぎ セロリ	
26	きん金	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
				てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	たけのこ いんげん ほししいたけ	ごま さとう
29	げつ月	ごはん	○	やさいかきあげ		やさいかきあげ	あぶら
				にくすい	ぶたにく あぶらあげ とうふ	いとこんにやく しろねぎ にんじん えのきたけ はくさい なましいたけ	
30	か火	パン	○	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	キャベツ たまねぎ いんげん 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	でんぷん ごまあぶら

* 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。



学校給食摂取 基準	エネルギー	タンパク質	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%	20g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5以上

