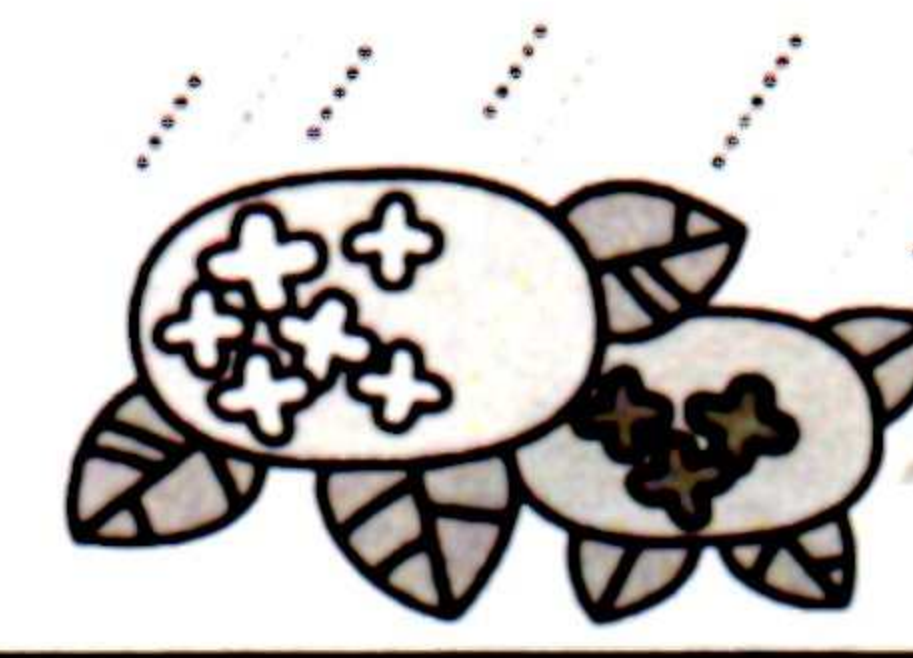




6月のこんだて表



日	曜日	牛乳	献立名				おもな食品とはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	赤 ちやくほくは 血や肉、骨や歯をつくる	黄 ねつちから 熱や力のもとになる	緑 からだちよしととの 体の調子を整える	
1	月	○	カレーライス		海藻サラダ	清見 タンゴール	豚肉 牛乳 わかめ	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 バター ごま油	にんじん にんにく 玉葱 もやし きゅうり 清美	645 18.8
2	火	○	ごはん	豆腐ナゲット	小松菜の 甘酢和え	具たっぷり みそ汁	豆腐 えび 鶏肉 たまご 油揚げ みそ 牛乳 ひじき	米 でん粉 砂糖 じゃがいも 米油 こんにやく ごま油	にんじん 小松菜 玉葱 枝豆 もやし ごぼう だいこん ねぎ	604 26.4
3	水	○	ピザトースト		コーンポテト	キャベツスープ	ベーコン ウィナー 牛乳 ピザチーズ	食パン じゃがいも 米油 バター	ピーマン にんじん 玉葱 マッシュルーム コーン セロリー キャベツ	587 22.2
4	木	○	ごはん	いわしのかば焼き	野菜のごま和え	根菜のスープ	まいわし ベーコン 牛乳	米 でん粉 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	にんじん こまつな もやし だいこん ごぼう ねぎ セロリー	666 24.6
5	金	○	あぶたま丼		梅ドレッシングサラダ	びわ	鶏肉 油揚げ 竹輪 たまご 牛乳	米 麦 砂糖 米油	にんじん 玉葱 干し椎茸 グリーンピース 大根 きゅうり 梅干し びわ	637 25
8	月	○	ごはん	あじの かみかみバーグ	かみかみサラダ	わかめのみそ汁	鶏肉 あじ 凍り豆腐 たまご すりめ 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 砂糖 でん粉 米油	にんじん にんにく 生姜 玉葱 蓮根 切干大根 だいこん きゅうり ねぎ	584 25.9
9	火	○	チキンライス		白いんげん豆の ミルクスープ	カラフルサラダ	鶏肉 ベーコン いんげんまめ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも バター 米油	トマトジュース コンソメ マッシュルーム 赤・黄ピーマン アスパラガス 玉葱 グリーンピース セロリー クリームコーン キャベツ きゅうり 小松菜	635 21.2
10	水	○	ビビンバ		はるさめスープ	美生柑	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 春雨 でん粉 米油 ごま油 ごま	コンソメ ほうれん草 小松菜 にんにく 生姜 ぜんまい 葱 もやし 干し椎茸 白菜 美生柑	601 21.9
11	木	○	ごはん	かつおの角煮	切干大根のサラダ	うすくず汁	かつお 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 でん粉 こんにやく ず粉 ごま ごま油 米油	にんじん こまつな 生姜 切干大根 キャベツ 大根 ぶなしめじ ねぎ	593 31.4
12	金	○	二色サンド	ミネストローネ		ツナドレサラダ	ベーコン いんげんまめ ツナ 牛乳	食パン 黒砂糖食パン じゃがいも マカロニ 砂糖 マーガリン オリーブ油 米油 ごま油	にんじん トマト パセリ キャベツ いちご コーン にんにく 玉葱 セロリー きゅうり もやし	676 20.2
15	月	○	ジャージャー麺		青梗菜と豆腐のスープ	あじさい ゼリー	豚肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 粉寒天	中華めん 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ もやし ネギ コンソメ 生姜 たけのこ 干し椎茸 葱 玉葱 ブドウジュース	658 27.1
16	火	○	ごはん	肉じゃが	のりの佃煮	もやしときゅうりの ゆかり和え	豚肉 牛乳 のり	米 砂糖 米油 じゃがいも こんにやく	にんじん さやいんげん 生姜 玉葱 もやし きゅうり	583 19.6
17	水	○	ガーリック フランス	トマトシチュー		コールスローサラダ	鶏肉 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも 薄力粉 砂糖 マーガリン バター 米油	にんじん トマト バジル にんにく 玉葱 キャベツ コーン	589 19
18	木	○	高菜とじゃこのチャーハン		中華スープ	プラム	豚肉 たまご 豆腐 牛乳 しらす干し	米 麦 はるさめ でん粉 ごま油 ごま 米油	たかな漬 にんじん 小松菜 生姜 たけのこ 干し椎茸 玉葱 もやし すもも	582 22
19	金	○	深川めし	ムロアジの つみれ汁	小松菜のあえ物	大学芋	油揚げ あさり たまご みそ 豆腐 牛乳 ムロアジ	米 でん粉 さつま芋 砂糖 水あめ ごま油 米油 ごま	糸みつば にんじん 小松菜 生姜 だいこん えのきたけ 葱 ごぼう もやし 白菜 コンコク	620 21.1
22	月	○	麦ごはん	豚肉の生姜焼き	野菜のごま酢和え	大根のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 麦 でん粉 砂糖 米油 すりごま	にんじん こまつな 玉葱 生姜 キャベツ もやし 大根	614 23.8
23	火	○	こぎつねごはん		きんぴらごぼう	ニラ玉汁	豚肉 油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ごま	にんじん にら さやいんげん 玉葱 ごぼう	582 21.1
24	水	○	あしたば パン	ポークビーンズ		コーンポテトサラダ	豚肉 ベーコン ウィナー 大豆 いんげん豆 牛乳	あしたばパン じゃがいも 砂糖 米油	にんじん セロリー 玉葱 きゅうり コーン	598 23.8
25	木	○	四川豆腐丼		もやしとほうれん草のナムル	さくらんぼ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ごま	人参 チンゲンサイ ほうれん草 コンコク 生姜 たけのこ 玉葱 もやし ねぎ さくらんぼ	583 21.6
26	金	○	ごはん	鮭のピリットジャン	野菜の煮びたし	キャベツのみそ汁	鮭 油揚げ みそ 牛乳	米 でん粉 薄力粉 砂糖 米油	こねぎ にんじん こまつな 生姜 葱 にんにく 白菜 キャベツ	582 24.2
29	月	○	しっぱくうどん		枝豆	スイートパンプキン	豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 生クリーム	うどん さつまいも 砂糖 サラダ油 ごま油 バター	にんじん こまつな かぼちゃ 干し椎茸 大根 白菜 葱 枝豆	593 21.7
30	火	○	わかめ ごはん	ししゃものから揚げ	青菜のお浸し	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 わかめ ししゃも	米 でん粉 じゃが芋 こんにやく ごま 米油 サラダ油	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	597 26.4

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。
※ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3, 4年生) ※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均(中)	614	23.6	20	336	2.4	250	0.39	0.52	30	4.6	2.8
中学年	640	24.0	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

