



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 <small>ちやくほねはちやくを つくる</small>	黄 <small>ねつちから 熟や力のもとになる</small>	緑 <small>からだのちがひを ととの 体の調子を 整える</small>		
3	月	○	おやこどん 親子丼		だいこん 大根のみそ汁	抹茶ムース	とり肉 卵 牛乳 油揚げ みそ アガー クリーム	米 麦 砂糖 でん粉	たまねぎ ねぎ みつば にんじん 大根 小松菜	671 14.5	
4	火	○	かみかみ献立 ごはん	アジの かみかみバーグ	かみかみサラダ	ワカメのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 あじ 高野豆腐 卵 するめ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 サラダ油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん れんこん 切干大根 大根 きゅうり ねぎ	592 17.2	
5	水	○	ガーリックフランス	レンズ豆とトマトのシチュー	コールスローサラダ		牛乳 豚ひき肉 レンズ豆	ソフトフランスパン マーガリン サラダ油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ コーン	640 13.8	
6	木	○	とり 鶏ごぼうごはん	みちのく汁	キャベツの香り漬け	びわ	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 もち米 麦 米油 こんにやく 砂糖 ごま油 里芋	ごぼう にんじん 白菜 干しいたけ キャベツ きゅうり 生姜 ほうれん草 ねぎ えのきたけ びわ	579 14.2	
7	金	○	ごはん	とうふ ままご あ 豆腐の真砂揚げ	やさい マスタード和え	キャベツのみそ汁	牛乳 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき 卵 みそ	米 油 でん粉 砂糖 じゃが芋	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きゅうり ねぎ	617 14.4	
10	月	○	ジャージャーめん		ちんげんさい とうふ 青梗菜と豆腐のスープ	あじさい ゼリー	豚ひき肉 みそ 牛乳 豚肉 豆腐 寒天	中華めん サラダ油 ごま油 砂糖 白すりごま でん粉	もやし きゅうりにんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ 人参 チンゲンサイ ぶどうジュース	674 16.0	
11	火	○	ごはん	さけ 鮭のピリットジャン	やさい にびた 野菜の煮浸し	ぐたくさんじり 具沢山汁	牛乳 鮭 油揚げ 豚肉 豆腐	米 でん粉 小麦粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋 こんにやく ごま油	生姜 にんにく ねぎ にんじん 白菜 小松菜 大根 ごぼう たまねぎ	625 17.2	
12	水	○	しやくパン	手作り にんじん ジャム	ボルシチ	ツナドレサラダ		牛乳 ベーコン 豚肉 クリーム まぐろ缶	食パン 砂糖 サラダ油 じゃが芋 ごま油	にんじん りんご レモン にんにく たまねぎ セロリ トマト キャベツ きゅうり もやし	593 14.9
13	木	○	ごはん	ジャンボシューマイ	やさい やくみ あ 野菜の薬味和え	さつま汁	牛乳 豚ひき肉 豚肉 油揚げ みそ	米 でん粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 こんにやく さつま芋	たまねぎ 生姜 小松菜 もやし にんじん にんにく ねぎ 大根 ごぼう	602 15.9	
14	金	○	チキンカレー		コーンサラダ	プラム	とり肉 牛乳	米 麦 サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン すもも	652 10.8	
17	月	○	ブルコギ丼		ちゅうか 中華スープ	カブのゆかり和え	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	たまねぎ にんじん もやし キャベツ りんご 生姜 にんにく 干しいたけ 小松菜 白菜 かぶ	592 16.1	
18	火	○	ごはん	ししゃもの なんぼん 南蛮漬	にく 肉じゃが	きゅうり青菜の和え物	牛乳 ししゃも 豚肉	米 油 でん粉 砂糖 サラダ油 こんにやく じゃが芋 ごま油 白ごま	ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれん草 きゅうり にんにく	675 14.7	
19	水	○	食育の日 キャロット ライス	ねりま 練馬キャベツ入り ミートローフ	いんげんのソテー	オニオンスープ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン とり肉	米 米油 パン粉	にんじん にんにく キャベツ コーン グリーンピース さやいんげん しめじ たまねぎ	695 15.8	
20	木	○	ごはん	あずまに まぐろの東煮	やさい あ もの 野菜の和え物	じゃがいものみそ汁	牛乳 かじき みそ	米 サラダ油 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋	生姜 もやし にんじん キャベツ きゅうり ねぎ	625 16.1	
21	金	○	チリビーンズドッグ		キャベツのクリームスープ	じゃが芋とほうれん草のソテー	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 ベーコン 鶏肉	コッパン サラダ油 砂糖 小麦粉 バター じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ トマト にんじん セロリ キャベツ グリーンピース ほうれん草 マッシュルーム ビーマン コーン	694 15.5	
24	月	○	キムチチャーハン		ビーンズサラダ	はるさめ 春雨スープ	豚肉 牛乳 いんげん豆 金時豆 ハム とり肉 豆腐	米 麦 サラダ油 砂糖 白ごま ごま油 春雨 でん粉	にんにく 生姜 白菜 キムチ ねぎ にんじん ビーマン きゅうり たまねぎ たけのこ 干しいたけ 小松菜	596 14.2	
25	火	○	もぎごはん	のりの つくだに	ちくぜん に 筑前煮	ピラ辛もやし炒め	牛乳 のり とり肉 油揚げ	米 麦 砂糖 サラダ油 こんにやく 里芋 ごま ごま油	干しいたけ たけのこ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん もやし	594 14.3	
26	水	○	あしたばパン		ポークストロガノフ	とうもろこし入りサラダ	牛乳 大豆 豚肉 レンズ豆 クリーム	あしたばパン 米油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ コーン	759 15.1	
27	木	○	なすと厚揚げの味噌炒め丼		やさい からししょうゆあ 野菜の辛子醤油和え	さくらんぼ	豚ひき肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん なす さやいんげん キャベツ もやし さくらんぼ	583 14.1	
28	金	○	枝豆ごはん	さば 鯖の香味焼き	おひたし	さわにわん 沢煮椀	牛乳 豚肉 油揚げ さば	米 もち米 砂糖	枝豆 大根 にんじん ねぎ 干しいたけ 生姜 小松菜 もやし	609 16.6	

※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。



★ 豊東小・豊二中・豊二小の三校で実施される「小中一貫教育」★

★ 今月は6年生が6/27(木)に豊二中に行きます。給食も連携メニューです ★

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×0.83、5・6年生は×1.17となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	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)	634	15.1	21.3	325	2.1	270	0.39	0.51	29	4.8	3.0
中学年	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0未満