



6月のこんだて

平成28年(2016)
開進第三小学校

日曜	こんだてめい	あかの食品 血や肉 歯や骨をつくる	きいろの食品 体温を保ち体を 動かす力のもとになる	みどりの食品 体の調子をととのえ 病気にかかりにくくする	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	牛乳 ガーリックトースト ツナサラダ イタリアンスープ 6年生移動教室	牛乳 とり肉 ツナ たまご ベーコン ひじき チーズ	食パン さとう じゃがいも パン粉 バター 油 ごま油	にんじん ほうれんそう にんにく キャベツ だいこん たまねぎ とうもろこし セロリー	570	22.2
2 木	牛乳 鮭ごはん 五目煮びたし とうがンのみそ汁 6年生移動教室	牛乳 さけ 凍り豆腐 とり肉 油揚げ みそ	こめ こんにゃく さとう じゃがいも	にんじん こまつな レモン しいたけ はくさい とうがん	576	24.1
3 金	牛乳 ごはん 肉豆腐 青菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ 焼き豆腐	こめ しらたき さとう じゃがいも 油	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ えのきたけ だいこん	599	24.7
6 月	牛乳 ごはん ゆでそらまめ マーミナチャンプルー ソーキ汁 2年生 そらまめのさやむき	牛乳 とうふ ぶた肉 かつお節 こんぶ	こめ こんにゃく 油	にんじん そらまめ もやし にがうり だいこん しいたけ ねぎ	622	24.7
7 火	ジョア いためジャーチャーメン うめドレッシングサラダ 河内晩柑	ジョア ぶた肉 レンズまめ みそ	蒸し中華めん さとう かたくり粉 油 ごま油	にんじん ブラウマン もやし にんにく しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ だいこん きゅうり 梅干し 河内晩柑	627	25.1
8 水	牛乳 玄米ご飯 豚肉の生姜焼き カミカミサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 ぶた肉 わかめ するめいか みそ	こめ 玄米 さとう ごま じゃがいも 油 ごま油	にんじん しょうが たまねぎ きゅうり 切干しだいこん ごぼうにんにく ねぎ	621	26.2
9 木	牛乳 きなこ揚げパン もやしサラダ レンズ豆入りポルシチ	牛乳 きな粉 ぶた肉 レンズまめ クリーム	コッパン グラニュー糖 さとう じゃがいも 油 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ セロリー	664	27.7
10 金	牛乳 梅わかごはん さんまの梅煮 塩もみ野菜 ひきとおし	牛乳 さんま とり肉 とうふ わかめ こんぶ	こめ もち米 さとう こんにゃく そうめん	にんじん 梅干し しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう はくさい ねぎ	705	28.9
13 月	牛乳 豚キムチ丼 卵とわかめのスープ カルピスゼリー	牛乳 ぶた肉 たまご 寒天 わかめ 乳酸菌飲料	こめ さとう かたくり粉 じゃがいも 油 ごま油 ごま	にら しょうが にんにく(りん茎) ごぼう はくさい (キムチ漬) たまねぎ ねぎ えのきたけ みかん	674	26.5
14 火	牛乳 ご飯 揚げ大豆の甘味噌和え かぼちゃの煮物 豚汁	牛乳 大豆 みそ ぶた肉 とうふ	こめ かたくり粉 さとう こんにゃく じゃがいも 油	かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	639	23.7
15 水	牛乳 ゆかりご飯 干草焼 白菜づけ 豆腐とオクラのみそ汁	牛乳 たまご ツナ 凍り豆腐 みそ とうふ	こめ さとう 油	こまつな にんじん オクラ はくさい きゅうり ゆず みょうが	594	23.8
16 木	牛乳 ごはん たらしの西京焼き 土佐あえ 吉野汁	牛乳 すけとうたら かまぼこ みそ とり肉 油揚げ こんぶ	こめ さとう かたくり粉	こまつな にんじん はくさい もやし きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	542	26.3
17 金	牛乳 カレートースト 寒天サラダ 米粉のマカロニスープ	牛乳 ぶた肉 レンズまめ とり肉 チーズ 寒天	食パン 薄力粉 さとう じゃがいも 米粉マカロニ 油	パセリ にんじん こまつな トマト 青ピーマン たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ えのき とうもろこし	610	27.5
20 月	牛乳 ご飯 松風焼 やさいのえごま和え 豆腐ときのこのすまし汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご レンズまめ みそ とうふ	こめ パン粉 さとう 油 ごま えごま	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ ねぎ はくさい ぶなしめじ えのきたけ	622	27.0
21 火	牛乳 たまごきつね丼 きゃべつと小松菜の煮浸し クリスタルあじさいゼリー	牛乳 油揚げ たまご 寒天	こめ さとう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ ぶどう アセロラ	631	22.2
22 水	牛乳 大豆とひじきのごはん めざし わかめとわかの酢の物 じゃがいもと生揚げのみそ汁	牛乳 大豆 とり肉 油揚げ みそ 生揚げ ひじき めざし わかめ	こめ さとう じゃがいも 油	にんじん きゅうり みかん たまねぎ	571	22.0
23 木	牛乳 セサミトースト 海のやさしいサラダ 豆乳スープ	牛乳 みそ とり肉 豆乳 わかめ 海藻ミックス	食パン さとう はるさめ バター ごま ごま油 ごま	にんじん こまつな きゅうり えのきたけ	583	20.9
24 金	牛乳 ごはん とうふのまさご焼き 白菜と竹輪のごま和え えのきのみそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 たまご 焼き竹輪 みそ	こめ かたくり粉 さとう 油 ごま	にんじん だいこんの葉 だいこん たまねぎ グリーンピース はくさい えのきたけ	611	25.3
27 月	牛乳 沖縄そば もみ漬け サーターアンダーギー	牛乳 豚骨 ぶた肉 たまご こんぶ	冷凍うどん こんにゃく 薄力粉 さとう 油	にんじん こまつな しそ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	640	21.6
28 火	牛乳 ごはん 家堂豆腐 にらたまスープ	牛乳 ぶた肉 みそ 生揚げ たまご	こめ さとう かたくり粉 油 ごま油	にんじん さやいんげん しょうが しいたけ たけのこ にら ねぎ キャベツ にんにく たまねぎ	678	29.7
29 水	牛乳 黒砂糖パン 鮭のラビゴットソース 大根サラダ パミセリスープ	牛乳 しろさけ ベーコン	黒砂糖コッパン さとう じゃがいも パミセリ 油 ごま油	トマト にんじん 青ピーマン たまねぎ ピクルス だいこん きゅうり セロリー	624	27.7
30 木	牛乳 とうもろこしごはん 野菜の磯辺和え 鶏肉のあまだれ焼き 呉汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ きざみのり	こめ もち米 さとう ごま 油	ほうれんそう にんじん とうもろこし しょうが ねぎ りんごにんにく はくさい えのきたけ だいこん ごぼう	656	30.3

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

