令和元年 6月のこんだて

日（曜）	牛乳	主食 ごはん・ぱん・めん	献立名	主な材料とその働き 熱や力になるもの（きいろのたべもの）	血・肉・骨になるもの（あかのたべもの）	体の調子をととのえるもの（みどりのたべもの）	栄養量 エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
3（月）	ミルク	はいがごはん 6年移動教室	しせんどうふ ★おかひじきのナムル	はいがまい こめぬかあぶら さとう こめこ ごまあぶら ★しろごま	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ もやし おかひじき えのきたけ	588	23.3
4（火）	ミルク	はいがごはん 6年移動教室	あかうおのさいきょうやき ひじきのにもの けんちんじる	はいがまい さとう こめあぶら こんにゃく こめぬかあぶら	★ぎゅうにゅう あかうお みそ ひじき だいず あぶらあげ こんぶ とうふ	しょうが にんじん ねぎ さやいんげん ごぼう だいこん ほししいたけ こまつな	570	28.2
5（水）	ミルク	★しょくぱん 6年移動教室	てづくりみかんジャム ピーマンのにくづめトマトソース ペイザンヌスープ	★しょくパン グラニューとう こーんすたーち こめぬかあぶら こめこパンこ でんぷん さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ とうにゅう ベーコン	みかんかん みかんジュース たまねぎ ピーマン トマトピューレ セロリー にんにく にんじん こまつな	537	20.8
6（木）	ミルク	はいがごはん 6年移動教室	はたけのおにくチリソースあえ カリカリじゃこサラダ わかめスープ	はいがまい かたくりこ こめあぶら こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	★ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ とりにく とうふ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	632	24.0
7（金）	ミルク	のざわなごはん	さんぞくやき とんじる かわちばんかん	はいがまい きび ごまあぶら かたくりこ こめあぶら こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	たきこみわかめのもと みそ ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	にんじん ねぎ のざわな にんにく しょうが ごぼう だいこん かわちばんかん	596	20.2
10（月）	ミルク	ツナカレーピラフ	★ミートオムレツ ジュリエンヌスープ	はいがまい こめぬかあぶら さとう マヨネーズ（卵なし）	まぐろかん ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうにゅう ★たまご ベーコン	にんにく たまねぎ コーン パセリ にんじん えだまめ キャベツ セロリー こまつな	611	24.0
11（火）	ミルク	はいがごはん	いわしのうめに ごぼうのあまからに だいこんのみそしる	はいがまい さとう かたくりこ こめあぶら	★ぎゅうにゅう いわし こんぶ あぶらあげ みそ	うめぼし しょうが ねぎ ごぼう だいこん にんじん えのきたけ こまつな	639	28.3
12（水）	ミルク	はいがごはん	ねりまキャベツのホイコーロー かぶうきゅうり あじさいゼリー	はいがまい こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	★ぎゅうにゅう みそ ぶたにく かんてん	にんにく ねぎ しょうが にんじん ほししいたけ キャベツ ピーマン きゅうり ぶどうジュース レモン クランベリージュース たけのこ	569	19.6
13（木）	ミルク	★スパゲッティ ラタトゥイユ	ジャーマンポテト ★こだますいか	オリーブゆ ★マカロニ・スパゲッティ こめぬかあぶら じゃがいも	ベーコン ぶたにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ あかピーマン にんじん なす きピーマン ズッキーニ ★トマト トマトかん ★すいか	602	21.8
14（金）	ミルク	★あぶたまどん 6年こころの教室	かぶのみそしる ★みなづき	こめ さとう しらたまこ でんぷん ★こむぎこ あまなっとう	とりむね あぶらあげ ★かまぼこ ★たまご ★ぎゅうにゅう こんぶ とうふ わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじんほししいたけ グリンピース かぶ えのきたけ	681	28.6
17（月）	ミルク	わかめごはん	★かんこくふうにくじゃが はるさめのいためもの	はいがまい こめぬかあぶら しらたき じゃがいも さとう ★しろごま ごまあぶら はるさめ	わかめ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん もやし ピーマン あかピーマン えのきたけ	671	21.9
18（火）	ミルク	★ふかがわめし	★とびうおぎょうざ ★かきたまじる	はいがまい もちごめ こめぬかあぶら さとう ★ぎょうざのかわ かたくりこ ごまあぶら	あぶらあげ ★あさり のり ★ぎゅうにゅう ★とびうお ぶたひきにく こんぶ とうふ ★たまご	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが キャベツ にら ねぎ にんにく えのきたけ こまつな	584	26.4
19（水）	ミルク	★さけちらしずし	しんじゅだんご おいわいすましじる	はいがまい もちごめ さとう こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら くろまい	あぶらあげ さけ ★たまご のり ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず こんぶ なると	かんぴょう ほししいたけ にんじん たけのこ みつば さやいんげん しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	646	27.8
21（金）	ミルク	★あんかけやきそば	ぽてたこやき ★メロン	★ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも かたくりこ こめあぶら はちみつ	ぶたにく ★うずらたまご ★いか ★ぎゅうにゅう たこ ベーコン あおのり	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ はくさい もやし チンゲンサイ ねぎ ★メロン	653	25.3
24（月）	ミルク	★タコライス みつば移動教室	もずくスープ ★ちんすこう	はいがまい こめぬかあぶら さとう ★こむぎこ くろざとう	ぶたひきにく だいず ★チーズ ★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ もずく	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ ねぎ えのきたけ	691	26.6
25（火）	ミルク	はいがごはん みつば移動教室	とうふハンバーグわふうおろし ゆでえだまめ なめこのみそしる	こめ マヨネーズ（卵なし） こめこパンこ でんぷん さとう かたくりこ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とうにゅう こんぶ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん こねぎ えだまめ なめこ こまつな	630	28.5
26（水）	ミルク	★やきカレーパン みつば移動教室	コールスローサラダ コメッコマカロニスープ	★まるパン こめぬかあぶら こめこ こめこパンこ さとう こめこマカロニ	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ コーン にんにく セロリー こまつな	565	21.7
27（木）	ミルク	うめちゃづけ	★かきあげ ★ごまあえ	はいがまい こめぬかあぶら ★こむぎこ かたくりこ さとう ★しろすりごま	かつおぶし ちりめんじゃこ こんぶ のり ★ぎゅうにゅう ★ちくわ	かりかりうめ えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう はくさい こまつな	582	23.4
28（金）	ミルク	★だいこんなめし	★まめあじのなんばんづけ じゃがいものみそしる	こめ きび ごまあぶら ★しろごま ★こむぎこ こめあぶら さとう じゃがいも	しらすぼし ★ぎゅうにゅう あじ こんぶ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	601	26.2

※　材料の都合により献立を変更することがあります。★印は本校児童のアレルギー食材、それを含む料理です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	619	15.8	29.4	2.6	320	100	2.4	235	0.44	0.52	31	4.5
基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

6/26(水)に給食費と教材費の引き落としがあります。前日までにゆうちょ口座の確認をよろしくお願いします。