令和７年度

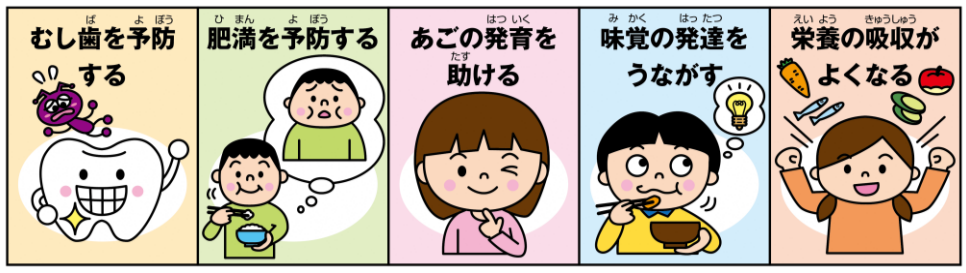
がっこうきゅうしょく　よていこんだてひょう

内野小学校

6月

6月のめあて

よくかんで食べよう



日(曜)	こんだて	おもなはたらき	エネルギーのもと		体をつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価	
		グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの			
		おもな栄養素	たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
2日(月)	ごはん		こめ						エネルギー	631 kcal
	とんじる		じゃがいも こんにゃく		とうふ　ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう　だいこん ねぎ	たんぱく質	26.0 g
	いかのたつたあげ		でんぷん	あぶら	いか			しょうが	脂質	19.5 g
	もやしのサラダ			あぶら			にんじん	コーン　もやし きゅうり	食塩相当量	2.0 g
	ブルーベリーゼリー		さとう　でんぷん					ブルーベリー		
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
3日(火)	ごはん		こめ						エネルギー	582 kcal
	かつおふりかけ		さとう　でんぷん		かつおぶし	のり			たんぱく質	24.3 g
	じゃがいもの オイスターソースに		じゃがいも　さとう でんぷん	あぶら	なまあげ　ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　にんにく しょうが	脂質	18.6 g
	チーズオムレツ		さとう　でんぷん	あぶら	たまご	チーズ			食塩相当量	2.2 g
	ふうみづけ							キャベツ　きゅうり しょうが		
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
4日(水)	にしく　コシヒカリごはん		こめ						エネルギー	630 kcal
	とうふとこまつなのみそしる				とうふ　みそ		こまつな	えのきたけ　たまねぎ	たんぱく質	26.5 g
	とりにくのカレーあげ		でんぷん	あぶら	とりにく				脂質	24.5 g
	アーモンドいり シャキシャキサラダ		じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
5日(木)	ごはん		こめ						エネルギー	609 kcal
	さわにわん		はるさめ		ぶたにく		にんじん　みずな	えのきたけ　ごぼう たけのこ	たんぱく質	24.9 g
	さばのてりやき		さとう		さば				脂質	22.8 g
	きりぼしだいこんのナムル		さとう	ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん　きゅうり	食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
6日(金)	さくら1・2なし	ごはん	こめ						エネルギー	605 kcal
		もずくとたまごのスープ	でんぷん		たまご　とうふ	もずく		えのきたけ　ねぎ	たんぱく質	25.3 g
		たらとだいずのチリソースに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	たら　だいず			グリンピース　にんにく たまねぎ　しょうが	脂質	20.5 g
		れいとうみかん						みかん	食塩相当量	1.9 g
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9日(月)	わかめごはん		こめ　さとう			わかめ			エネルギー	606 kcal
	チンゲンサイとほたてのスープ				ほたて　とうふ		にんじん　チンゲンサイ	しめじ　たまねぎ	たんぱく質	22.5 g
	はるまき		でんぷん　こむぎこ こめこ　さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ　たまねぎ しいたけ　しょうが	脂質	19.8 g
	ビーフンソテー		ビーフン（米）	あぶら	ぶたにく		にんじん　ピーマン	たけのこ　きくらげ キャベツ　もやし	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
10日(火)	ごはん		こめ						エネルギー	638 kcal
	わらびのみそしる		じゃがいも		とうふ　あぶらあげ　みそ			わらび	たんぱく質	25.7 g
	あじのなんばんづけ		さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	あじ			しょうが　ねぎ	脂質	23.9 g
	ごまあえ		さとう	ごま　ねりごま			にんじん　こまつな	キャベツ	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
11日(水)	カレーあじごはん		こめ	あぶら					エネルギー	674 kcal
	キーマカレー		じゃがいも　こめこ さとう　でんぷん	あぶら	ぶたにく　だいず		にんじん　トマト	たまねぎ　りんご にんにく　しょうが グリンピース	たんぱく質	24.7 g
	ふくじんあえ		さとう				にんじん	キャベツ　きゅうり だいこん　なす　しそ れんこん　しょうが	脂質	21.9 g
	ミルクデザート		さとう　でんぷん			ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
12日(木)	ちゅうかめん		こむぎこ						エネルギー	624 kcal
	とうにゅうやさいスープ		さとう	ごまあぶら	ぶたにく　だいず とうにゅう　みそ		にんじん　こまつな	たけのこ　きくらげ　もやし ねぎ　しょうが　にんにく	たんぱく質	24.7 g
	あげギョーザ (1.2年1コ、3～6年2コ)		でんぷん　こむぎこ さとう	あぶら	とりにく　だいずこ			キャベツ　たまねぎ しょうが　にんにく	脂質	21.0 g
	キャベツのしおこうじづけ			ごまあぶら				キャベツ　きゅうり	食塩相当量	3.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				

13日(金)	ごはん	こめ						エネルギー	622 kcal
	だいこんとあぶらあげのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ　みそ		こまつな	だいこん	たんぱく質	24.3 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん	あぶら	たら				脂質	22.6 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく　さとう	あぶら　ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量	1.7 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日(月)	パインパン	こむぎこ　さとう	あぶら		だっしふんにゅう		パイン	エネルギー	601 kcal
	やさいスープ	じゃがいも		いんげんまめ　ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ　セロリー	たんぱく質	26.0 g
	ハンバーグの ケチャップソースがけ	さとう　でんぷん	あぶら	ぶたにく　とりにく			たまねぎ　しょうが にんにく	脂質	20.5 g
	アスパラとコーンのソテー		あぶら			アスパラガス	コーン　キャベツ	食塩相当量	3.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	606 kcal
	こんさいじる	じゃがいも　こんにゃく		あぶらあげ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ	たんぱく質	29.3 g
	ますのしおこうじやき			ます				脂質	13.0 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな　にんじん	もやし	食塩相当量	1.8 g
	のむヨーグルト	さとう			ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう				
18日(水)	ごはん	こめ						エネルギー	635 kcal
	マーボーライスのぐ	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ　ぶたにく だいず　みそ		にら	ねぎ　しょうが にんにく　しいたけ	たんぱく質	27.5 g
	ちゅうかサラダ	はるさめ　さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし　きゅうり	脂質	19.5 g
	すいか						すいか	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日(木)	ごはん	こめ						エネルギー	628 kcal
	ごまみそしる	じゃがいも	ねりごま	なまあげ　みそ		にんじん　こまつな	かぶ	たんぱく質	19.3 g
	かぼちゃコロッケ	さとう　パンこ こむぎこ　でんぷん	あぶら			かぼちゃ		脂質	21.2 g
	ひじきのいために	しらたき　さとう	あぶら	さつまあげ（魚肉） うちまめ（だいず）	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20日(金)	ごはん	こめ						エネルギー	624 kcal
	トマトとたまごのスープ	でんぷん		とうふ　たまご		にんじん　トマト	レタス　ねぎ　きくらげ	たんぱく質	23.9 g
	レバーいりメンチカツ	パンこ　でんぷん	あぶら	ぶたにく			たまねぎ	脂質	21.9 g
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ　きゅうり　なつみかん	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23日(月)	パプリカライス	こめ	あぶら					エネルギー	609 kcal
	とりにくの とうにゅうクリーム	こめこ	あぶら	とうにゅう　とりにく とうにゅうチーズ ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ　しめじ	たんぱく質	23.1 g
	キャベツとコーンのサラダ		あぶら				キャベツ　きゅうり　コーン	脂質	17.8 g
	さくらんぼ（２コ）						さくらんぼ	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	629 kcal
	あぶらあげともやしのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ　みそ		こまつな	もやし	たんぱく質	27.0 g
	チーズいりササミフライ	パンこ　こむぎこ こめこ　でんぷん	あぶら	とりにく	チーズ			脂質	20.9 g
	ごもくまめ	さとう　こんにゃく		だいず　さつまあげ（魚肉）	こんぶ	にんじん	ごぼう　しいたけ	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25日(水)	6年なし ごはん	こめ						エネルギー	609 kcal
	にくじゃが	じゃがいも　しらたき　さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　グリンピース	たんぱく質	28.1 g
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質	17.7 g
	たくあんあえ	さとう				にんじん	きゅうり　キャベツ　だいこん	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日(木)	6年なし ごはん	こめ						エネルギー	648 kcal
	わかめとあさりのみそしる			とうふ　あさり　みそ	わかめ		えのきたけ　ねぎ	たんぱく質	27.7 g
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぷん　こんにゃく じゃがいも　さとう	あぶら	ぶたにく　だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ	脂質	21.9 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日(金)	ようふうさんしょくごはん	こめ	あぶら	ウインナー		にんじん	たまねぎ　コーン　グリンピース	エネルギー	605 kcal
	ミネストローネ	じゃがいも　さとう	オリーブあぶら	ベーコン いんげんまめ		にんじん　トマト パセリ	たまねぎ　セロリー キャベツ　にんにく	たんぱく質	21.1 g
	フルーツサラダ		あぶら				キャベツ　きゅうり　パイン	脂質	20.5 g
	アーモンド		アーモンド					食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日(月)	ごはん	こめ						エネルギー	611 kcal
	たまごいりちゅうか ふうコーンスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご　とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　コーン	たんぱく質	22.4 g
	ポークシューマイ （1.2年１コ、3～6年2コ）	こむぎこ　でんぷん さとう　パンこ		ぶたにく			たまねぎ　しょうが	脂質	19.1 g
	チャプチェ	はるさめ　さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく		にんじん	しょうが　たけのこ　きゅうり きくらげ　にんにく	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※　物資の流通状況や感染症等の発生により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。