



6月のめあて よくかんで食べよう!



日 (曜)	こんだて	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	
1日 (月)	ちゅうかめん		こむぎこ					エネルギー 632 kcal
	とうにゅうやさいスープ			ごまあぶら	ぶたにく だいす とうにゅう みそ		にんじん こまつな	たんぱく質 26.9 g
	ギョーザロール	でんぷん こんぱんこ(こむぎこ) さとう	あぶら		ぶたにく とりにく		メンマ きくらげ もやし ねぎ にんにく しょうが	脂質 21.1 g
	キャベツのしおこうじづけ		ごまあぶら				キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが	食塩相当量 3.4 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり	
2日 (火)	ごはん		こめ					エネルギー 656 kcal
	ハヤシライスのご	じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん	あぶら		ぶたにく とうにゅうチーズ		にんじん トマト	たんぱく質 22.0 g
	アスパラとコーンのサラダ		あぶら				アスパラガス	脂質 21.1 g
	ブルーベリーゼリー	さとう でんぷん					ブルーベリー	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
3日 (水)	ごはん		こめ					エネルギー 635 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	たんぱく質 25.6 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 (魚)		脂質 22.9 g
	そくせきづけ	さとう				わかめ	にんじん	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり	
4日 (木)	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		たんぱく質 24.0 g
	たらとだいすのチリソースに	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら		たら だいす		ピーマン	脂質 20.5 g
	きゅうりのあまからづけ							食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	きゅうり	
5日 (金)	パプリカライス	こめ	あぶら					エネルギー 611 kcal
	とりにくとあさりの とうにゅうクリームソース	こめこ	あぶら		とりにく とうにゅう あさり とうにゅうチーズ		にんじん パセリ	たんぱく質 22.1 g
	コールスロー	さとう	あぶら				あかピーマン	脂質 20.4 g
	れいとうみかん							食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	みかん	
8日 (月)	ごはん		こめ					エネルギー 632 kcal
	わらびととうふのみそしる				とうふ みそ		こまつな	たんぱく質 27.6 g
	とりにくのカレーあげ	でんぷん	あぶら		とりにく			脂質 25.3 g
	アーモンドいりシャキシャサラダ	じゃがいも	あぶら アーモンド				にんじん	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	きゅうり	
9日 (火)	ごはん		こめ					エネルギー 642 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも			なまあげ みそ		こまつな	たんぱく質 27.0 g
	ししゃもフライ (1~2年1本、3~6年2本)	パンこ(こむぎこ) こむぎこ さとう	あぶら			ししゃも		脂質 25.0 g
	ひじきのしぐれに	さとう	あぶら		ぶたにく	ひじき	にんじん	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ	
10日 (水)	ごはん		こめ					エネルギー 652 kcal
	マーボーライスのご	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう だいす		にら	たんぱく質 26.7 g
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら				にんじん	脂質 23.1 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 2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	もやし きゅうり	
11日 (木)	ごはん		こめ					エネルギー 596 kcal
	あじつけのり(ワ-ル-ド カップ)	さとう			かぶおぶし	のり こんぶ いりこ		たんぱく質 25.2 g
	なまあげとキャベツのみそしる				なまあげ みそ		ほうれんそう	脂質 21.3 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			食塩相当量 2.0 g
	ごまびたし		ごま				こまつな にんじん	もやし
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
12日 (金)	ごはん		こめ					エネルギー 640 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	たんぱく質 23.0 g
	はるまき	こむぎこ でんぷん さとう こめこ	あぶら ごまあぶら		ぶたにく			脂質 19.0 g
	チャプチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら		ぶたにく		にんじん	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン きくらげ	

15日(月)	ごはん	こめ						エネルギー	608 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	23.0 g
	さばのカレーてりやき			さば				脂質	25.3 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	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日(火)	わかめごはん	こめ さとう			わかめ			エネルギー	620 kcal
	チンゲンサイととうふのスープ			とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし しめじ ねぎ	たんぱく質	27.1 g
	ポークシューマイ (1~2年1コ、3~6年2コ)	でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく			たまねぎ しょうが	脂質	14.1 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	3.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17日(水)	バーガーパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう			エネルギー	620 kcal
	パンプキンとうにゅうポタージュ	じゃがいも こめこ	あぶら	ベーコン とうにゅう		かぼちゃ パセリ	たまねぎ	たんぱく質	27.3 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	23.2 g
	フレンチサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり パイン	食塩相当量	2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日(木)	ごはん	こめ						エネルギー	587 kcal
	じゃがいものごまみそしる	じゃがいも	ごま	なまあげ みそ		こまつな	だいこん えのきたけ	たんぱく質	25.4 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん	あぶら	たら				脂質	20.7 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	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日(金) 5年生なし	ごはん	こめ						エネルギー	659 kcal
	かつおぶりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり			たんぱく質	26.0 g
	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	脂質	23.0 g
	レバーいりメンチカツ	でんぷん さとう パンこ(こむぎこ)	あぶら	ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	食塩相当量	2.5 g
	ごもくまめ	こんにゃく さとう		だいず さつまあげ(魚)	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
22日(月) 5年生なし	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	589 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	22.8 g
	チーズオムレツ	さとう でんぷん	あぶら	たまご	チーズ			脂質	18.6 g
	さくらんぼ(2コ)						さくらんぼ	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	638 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	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質	25.9 g
	いかのたつたあげ	でんぷん	あぶら	いか			しょうが	脂質	24.1 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
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24日(水) 6年生なし	ごはん	こめ						エネルギー	583 kcal
	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	ぶたにく なまあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	たんぱく質	21.5 g
	ツナとひじきのつくだに	さとう		ツナ(魚)	ひじき			脂質	20.7 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25日(木) 6年生なし	ごはん	こめ						エネルギー	633 kcal
	トマトとレタスのたまごスープ	でんぷん		とうふ たまご		にんじん トマト	レタス きくらげ	たんぱく質	25.8 g
	ササミチーズフライ	こむぎこ でんぷん パンこ(こむぎこ)	あぶら	とりにく	チーズ			脂質	22.8 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	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日(金) 4年生なし	ごはん	こめ						エネルギー	613 kcal
	なめこのみそしる			とうふ みそ		チンゲンサイ	なめこ だいこん	たんぱく質	23.1 g
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぷん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん アスパラガス	しいたけ	脂質	21.3 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご	食塩相当量	1.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日(月)	にしく コシヒカリごはん	こめ						エネルギー	594 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	25.7 g
	あかうおのしおやき			あかうお				脂質	17.4 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	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	648 kcal
	キーマカレー	じゃがいも さつまいも でんぷん こめこ さとう	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご グリンピース しょうが	たんぱく質	23.5 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	19.6 g
	すいか						すいか	食塩相当量	2.0 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。