

# 6月 こんだてひょう

戸出西部小学校

日	主食	こんだてめい 献立名		あか 赤 血や肉や青になるもの		あう 黄 熱や力になるもの		あざ 緑 体の調子を整えるもの		E:エネルギー kcal	
		多くふくまれる栄養素		たんぱく質	糖質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		P:たんぱく質 g	F:脂質 g
		献立	献立								
1日(木)	わかめごはん	鮭の塩焼き こんにやくのきんぴら なめこのみそ汁 ミックスナッツ	かみかみ 献立 鮭 豚肉 ひよこ豆 そら豆	牛にゆう わかめ	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま油 ごま アーモンド	にんじん さやいんげん	たけのこ なめこ 大根 ねぎ	E 612 kcal P 29.5 g F 17.8 g		
2日(金)	しよく 食パン	ブロッコリーとベーコンのキッシュ【卵】 煮豆 ワンタンスープ	ベーコン 卵 豚肉 金時豆	牛にゆう チーズ	パン ワンタン 砂糖	油 油	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 しめじ マッシュルーム	E 619 kcal P 28.3 g F 20.8 g		
5日(月)	ごはん	えびシューマイ【え・か・卵】 パンサンスー マーボー豆腐	えび 卵 かに すりみ 豚肉 豆腐	牛にゆう	ごはん 春雨 砂糖 かたくり粉 小麦粉	油 ごま油	にんじん	きゅうり とうもろこし たけのこ しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ	E 642 kcal P 23.0 g F 18.1 g		
6日(火)	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き【卵】 小松菜と生しいたけのひたし みそ汁 ぶどうゼリー	地場産品献立 (しいたけ、小松菜) しいら	牛にゆう	ごはん じゃがいも	マヨネーズ	にんじん 小松菜	キャベツ 生しいたけ 大根 ねぎ ぶどう	E 594 kcal P 25.6 g F 13.5 g		
7日(水)	コッペパン	酢鶏 塩もみ フルーツポンチ アーモンド小魚	鶏肉 豆腐	牛にゆう かたくち いわし	パン 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	油 アーモンド	にんじん ピーマン	しょうが きゅうり キャベツ みかん もも パインアップル バナナ りんご ぶどう	E 698 kcal P 30.1 g F 20.2 g		
8日(木)	ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ 青菜のゆばあえ 肉じゃが	ひよこ豆 高野豆腐 ゆば 豚肉	牛にゆう	ごはん かたくり粉 砂糖 じゃがいも こんにやく	油	にんじん ほうれん草 さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ	E 644 kcal P 20.7 g F 16.7 g		
9日(金)	2/3 コッペパン	オムレツ【卵】 ごまドレッシングあえ 焼きそば アップルシャーベット	卵 豚肉	牛にゆう 青のり	パン 砂糖 中華めん	ごま	にんじん	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ りんご	E 627 kcal P 24.1 g F 19.9 g		
12日(月)	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め ほうれん草のおひたし じゃがいものみそ汁 アンデスメロン	豚肉	牛にゆう	ごはん こんにやく 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	にんじん ほうれん草 にら	しょうが にんにく 生しいたけ 玉ねぎ ねぎ キャベツ メロン	E 604 kcal P 25.2 g F 15.6 g		
13日(火)	げんりよう 減量 ごはん	鯖のカレー揚げ ひじきの炒り煮 そうめん汁	鯖 豚肉 大豆 油揚げ	牛にゆう ひじき	ごはん 上新粉 かたくり粉 砂糖 こんにやく そうめん	油	にんじん さやいんげん	とうもろこし 玉ねぎ 黒きくらげ ねぎ	E 718 kcal P 29.5 g F 28.0 g		
14日(水)	コッペパン	コーンエッグ【卵】 キャベツとパインのサラダ ミネストローネ カシューナッツ	卵 鶏肉 大豆	牛にゆう	パン じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油 カシューナッツ	にんじん さやいんげん トマト	とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ セロリ パインアップル	E 629 kcal P 28.0 g F 24.6 g		
15日(木)	ごはん	鯖の塩こうじ焼き はりはりあえ すき焼き煮 ヨーグルト	鯖 牛肉 豆腐	牛にゆう ヨーグルト	ごはん 砂糖 じゃがいも 麩 こんにやく	ごま	にんじん 小松菜	キャベツ 切干大根 白菜 ねぎ	E 683 kcal P 31.5 g F 18.4 g		
16日(金)	ごはん	ししゃもの石垣揚げ【卵】 ゆかり和え もずくと豆腐のみそ汁 冷凍みかん	卵 豆腐	牛にゆう ししゃも もずく	ごはん 小麦粉	ごま 油	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ みかん	E 635 kcal P 25.1 g F 19.1 g		
19日(月)	ごはん	白えびのかきあげ丼【え・卵】 きゅうりとキャベツの塩もみ わかめのみそ汁 ブルーベリーゼリー	高岡 食19丼 卵 大豆 油揚げ	牛にゆう わかめ 白えび	ごはん 小麦粉 かたくり粉 砂糖	油	にんじん	玉ねぎ とうもろこし 大根 キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ 生しいたけ ブルーベリー	E 672 kcal P 21.8 g F 18.8 g		
20日(火)	ごはん	焼き鯖 ほうれん草としめじのごまみそ 太きゅうり汁	鯖 油揚げ	牛にゆう	ごはん 砂糖	ごま	にんじん ほうれん草	キャベツ しめじ 太きゅうり 玉ねぎ	E 631 kcal P 29.2 g F 22.8 g		
21日(水)	こめい 米粉入り パン	鶏肉のレモンソースかけ コーンポテト 野菜スープ ピーチシャーベット	鶏肉 ベーコン	牛にゆう	米粉パン かたくり粉 じゃがいも	油 マーガリン	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし 生しいたけ 玉ねぎ たけのこ レモン にんにく もも	E 636 kcal P 25.4 g F 24.2 g		
22日(木)	ごはん	がんもの含め煮 にらのごま和え 豚汁 干しプルーン	がんもどき 豚肉 黒豆	牛にゆう	ごはん 砂糖 さつまいも こんにやく	ごま	にんじん にら	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ しょうが 干しプルーン	E 679 kcal P 22.7 g F 18.1 g		
23日(金)	コッペパン	あらびきウインナー フルーツあえ 米粉シチュー	ウインナー 鶏肉 大豆	牛にゆう 脱脂粉乳	パン じゃがいも 上新粉	マーガリン	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム りんご パインアップル もも みかん バナナ レーズン	E 711 kcal P 28.2 g F 26.6 g		
26日(月)	ごはん	いわしの梅煮 豚肉と切干大根のエスニック炒め 団子入りごまみそ汁 オレンジ	いわし 豚肉 豆腐	牛にゆう	ごはん 白玉団子	ごま油 ごま	にんじん にら	切干大根 エリンギ にんにく ごぼう ねぎ 梅 オレンジ	E 627 kcal P 24.2 g F 15.6 g		
27日(火)	げんりよう 減量 ごはん	小籠包 野菜サラダ みそラーメン 豆腐プリン	豚肉 豆腐	牛にゆう	ごはん 砂糖 春雨 小麦粉 中華めん 水あめ	油	にんじん	きゅうり 玉ねぎ キャベツ メンマ にんにく たけのこ しいたけ ねぎ	E 614 kcal P 18.2 g F 17.6 g		
28日(水)	しよく 食パン	高岡元氣コロッケ 野菜とベーコンのソテー 卵とコーンのスープ【卵】 チョコレートクリーム	ベーコン 卵 豚肉	牛にゆう チーズ	パン かたくり粉 パン粉 さつまいも じゃがいも	油 バター チョコレート クリーム	チンゲンサイ 赤ピーマン パセリ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし りんご	E 678 kcal P 21.4 g F 35.2 g		
29日(木)	もぎ 麦ごはん	豆腐ハンバーグ まわかめのサラダ キーマカレー	豆腐 鶏肉 豚肉 大豆	牛にゆう まわかめ	麦ごはん 砂糖	油 ごま	にんじん ピーマン	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	E 718 kcal P 29.6 g F 27.1 g		
30日(金)	ごはん	赤魚の立田揚げ ナムル 韓国風肉じゃが 青りんごゼリー	赤魚 豚肉	牛にゆう	ごはん かたくり粉 じゃがいも 砂糖 こんにやく 水あめ	油 ごま油 ごま	にんじん 赤ピーマン	きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ ねぎ 青りんご	E 296 kcal P 24.7 g F 18.5 g		

★牛にゆうは、毎日1本つきます。  
★右のE、P、Fの値は、中学年量を基準として表示しています。  
★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

6月1日(木)、2日(木) 5年宿泊学習(5年給食なし)	6月 8日(木) 連合運動会予備日(6年給食なし)	E 650 kcal
6月1日(木) 6年校外学習予備日(6年給食なし)	6月 9日(金) 1・2年校外学習(1・2年給食なし)	P 27.0 g
6月6日(火) 連合運動会(6年給食なし)	6月14日(水) 3年校外学習(3年給食なし)	F 18 g
6月7日(水) ファーストコンサート(4年給食なし)		

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。  
卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 いか…【い】 かに…【か】