

6月 こんだてひょう

戸出西部小学校

日	しゅよく 主食	こんだてめい 献立名	ちやくにくはちね 血や肉や青になる 赤の食品		ねつちから 熱や力になる 黄の食品		からだちようしど 体の調子を整える 緑の食品		E:エネルギー
			たんぱく質	無糖質	炭水化物	脂質	ビタミン・無糖質	F:糖質	
3日(月)	ごはん	かにシューマイ【卵・か・え】 パンサンデー マーボー豆腐 アップルシャーベット	卵 かに えび すり身 豚肉 豆腐	牛にゅう	ごはん 小麦粉 春雨 砂糖 かたくり粉	ごま油 あぶら油	にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ りんご	E 678 kcal P 23.4 g F 17.9 g	
4日(火)	ごはん	かにやくの塩焼き こんにくのきんぴら 豆腐ときのこのみそ汁 干しブルー	かみかみ献立 鮭 豚肉 豆腐	牛にゅう	ごはん こんにやく 砂糖	ごま油 ごま	にんじん ごぼう 生しいたけ なめこ さやいんげん えのきたけ ねぎ 干しブルー	E 623 kcal P 29.4 g F 14.5 g	
5日(水)	ごはん	タンドリーチキン アスパラソテー フルーツポンチ	とりにく 鶏肉 豆腐	牛にゅう ヨーグルト	ごはん 米粉パン 砂糖	あぶら油	にんじん キャベツ 玉ねぎ みかん アスパラガス もも パインアップル バナナ りんご ぶどう	E 597 kcal P 26.8 g F 15.0 g	
6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 メロンゼリー	地場産品献立 (ほうれん草) 豚肉 ゆば ひよこ豆 高野豆腐	牛にゅう	ごはん かたくり粉 じゃがいも 砂糖 米粉 こんにやく	あぶら油	にんじん キャベツ 玉ねぎ メロン ほうれん草 いんげんまめ	E 709 kcal P 21.0 g F 17.7 g	
7日(金)	2/3 コッペパン	オムレツ【卵】 ブロッコリーサラダ プチトマト 焼きそば	とりにく 鶏肉 豆腐	牛にゅう ヨーグルト	パン 砂糖 中華めん	あぶら油	にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ プチトマト	E 600 kcal P 24.7 g F 19.9 g	
10日(月)	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め 小松菜ともやしの漬し もぎと豆腐のみそ汁 冷凍みかん	ふたにく 豚肉 豆腐	牛にゅう もずく	ごはん こんにやく 砂糖	あぶら油 ごま油	にんじん にんにく しょうが 大根 なら 小松菜 もやし ごぼう ねぎ みかん	E 599 kcal P 25.5 g F 16.1 g	
11日(火)	減量 ごはん	げんりょう 減量 ひじきの炒り煮 そうめん汁 アンデスメロン	さば 鯖 豚肉 大豆 油揚げ	牛にゅう ひじき	ごはん こんにやく 砂糖 そうめん	あぶら油	にんじん とうもろこし 玉ねぎ ねぎ さやいんげん 干しいたけ メロン	E 687 kcal P 32.6 g F 24.2 g	
12日(水)	ごはん	コーンエッグ【卵】 海藻サラダ 米粉シチュー チョコレートクリーム	たまご ベーコン 白いんげん豆	牛にゅう 脱脂粉乳 わかめ	パン 砂糖 米粉 じゃがいも	あぶら油 ごま マーガリン チョコレートクリーム	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	E 707 kcal P 26.7 g F 31.4 g	
13日(木)	ごはん	わかさぎの南蛮漬 青菜と切り干し大根のひたし すき焼き煮 ぶどうゼリー	ぎゅうにく 牛肉 豆腐	牛にゅう わかさぎ	ごはん かたくり粉 米粉 こんにやく 麩 じゃがいも 砂糖	あぶら油	にんじん キャベツ 切り干し大根 ほうれん草 ねぎ ぶどう	E 681 kcal P 25.0 g F 17.9 g	
14日(金)	ごはん	えびのチリソース煮【え】 ゆで野菜 中華風卵スープ【卵】	えび 豚肉 卵	牛にゅう わかめ	ごはん かたくり粉 米粉 じゃがいも 砂糖	あぶら油 ごま油	にんじん しょうが にんにく たけのこ ブロッコリー もやし ねぎ 玉ねぎ	E 614 kcal P 25.6 g F 17.4 g	
17日(月)	ごはん	かき揚げ丼【卵】 きゅうりとキャベツの塩もみ きのこのすまし汁 青りんごゼリー	たけのこ 大豆 卵 豆腐	牛にゅう	ごはん 小麦粉 砂糖 かたくり粉 麩	あぶら油	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり しめじ 生しいたけ ねぎ 青りんご	E 632 kcal P 20.1 g F 15.9 g	
18日(火)	ごはん	あかうお 赤魚のたれがけ ほうれん草とえのきのごまみそあえ 太きゅうり汁	あかうお 赤魚 油揚げ	牛にゅう	ごはん かたくり粉 米粉 砂糖	あぶら油 ごま	にんじん しょうが キャベツ えのきたけ ほうれん草 太きゅうり 玉ねぎ	E 608 kcal P 25.3 g F 19.9 g	
19日(水)	ごはん	あらびきウインナー コーンポテト 野菜スープ 豆乳プリン	ウインナー 豆腐	牛にゅう わかめ	パン じゃがいも 砂糖	あぶら油 マーガリン	にんじん とうもろこし 玉ねぎ もやし 干しいたけ ねぎ	E 663 kcal P 22.4 g F 28.2 g	
20日(木)	ごはん	がんもの含め煮 茎わかめのきんぴら 豚汁 ピーチシャーベット	ふたにく 豚肉 黒豆 がんとどき	牛にゅう 茎わかめ	ごはん 砂糖 さつまいも こんにやく	あぶら油 ごま油 ごま	にんじん ごぼう 大根 しめじ ねぎ もも さやいんげん	E 657 kcal P 21.5 g F 18.5 g	
21日(金)	ごはん	わかりにく 若鶏肉の香味焼き フルーツあえ ミネストローネ ヨーグルト	とりにく 鶏肉 ベーコン	牛にゅう ヨーグルト	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	あぶら油 ごま油 オリーブ油	にんじん ねぎ しょうが 玉ねぎ しめじ せロリ りんご パインアップル もも みかん バナナ レーズン トマト	E 665 kcal P 30.1 g F 18.8 g	
24日(月)	ごはん	いわしのみぞれ煮 豚肉と切り干し大根のエスニック炒め 団子入りごまみそ汁 オレンジ	ふたにく 豚肉 豆腐	牛にゅう	ごはん 砂糖 しらたまご 白玉団子	あぶら油 ごま油 ごま	にんじん 大根 にんにく 切り干し大根 にら エリンギ ごぼう ねぎ オレンジ	E 669 kcal P 26.8 g F 18.0 g	
25日(火)	ごはん	豆腐ハンバーグ ガーリックサラダ キーマカレー	ふたにく 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	牛にゅう	ごはん 小麦粉 砂糖	あぶら油	にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし ブロッコリー にんにく ピーマン	E 720 kcal P 29.9 g F 26.8 g	
26日(水)	ごはん	たかおかげんき 高岡元氣コロッケ 野菜とベーコンのソテー トマトとレタスのスープ【卵】 いちごジャム	ふたにく 豚肉 卵	牛にゅう チーズ	パン じゃがいも さつまいも 砂糖 パン粉 かたくり粉	あぶら油	にんじん 小松菜 キャベツ 玉ねぎ りんご レタス いちご	E 599 kcal P 19.3 g F 26.7 g	
27日(木)	ごはん	フライぎょうざ 野菜のナムル 五目ラーメン	とりにく 鶏肉 豚肉	牛にゅう	ごはん 小麦粉 砂糖 中華めん	あぶら油 ごま油	にんじん キャベツ にんにく しょうが 小松菜 もやし メンマ キャベツ 黒きくらげ ねぎ	E 606 kcal P 18.9 g F 19.1 g	
28日(金)	ごはん	鯖のごまだれがけ 煮豆 みそ汁 冷凍パイン	さけ 鯖 金時豆 油揚げ	牛にゅう	ごはん 砂糖 かたくり粉	あぶら油 ごま	にんじん 大根 ねぎ パインアップル	E 706 kcal P 31.7 g F 19.1 g	

★牛にゅうは、毎日1本付きます。
★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 4日(火) 6年校外学習(6年給食なし)
6月 6日(木) 連合運動会(6年給食なし)
6月 11日(火) 連合運動会予備日(6年給食なし)
6月 13日(木) 1,2年校外学習(1,2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】 かに…【か】