

# 6月 こんだてひょう

戸出西部小学校

日	しゅく 主食	こんだてめい 献立名	ちやくにくなる 赤の食品		ねつやかになる 黄の食品		ていのかんをさえる 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	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	にんじん	ごぼう 生しいたけ なめこ 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)	こめこい 米粉入り パン	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	ぎゅう 牛にゅう ヨーグルト	こめこ 米粉パン 砂糖	あぶら 油	にんじん	キャベツ 玉ねぎ みかん 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	ぎゅう 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	卵 豚肉	ぎゅう 牛にゅう 青のり	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 キャベツ	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 小松菜ともやしのみそ汁 もぎと豆腐のみそ汁 冷凍みかん	ふたにく 豚肉 豆腐	ぎゅう 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)	げんりょう 減量 ごはん	しおば 塩鯖 ひじきの炒り煮 そうめん汁 アンデスメロン	しおば 鯖 豚肉 大豆 油揚げ	ぎゅう 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)	しゅく 食パン	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	ぎゅう 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 牛肉 豆腐	ぎゅう 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 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	ぎゅう 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 プロッコリー 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	ぎゅう 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	ぎゅう 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)	あらびき ウインナー コッペパン	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	ぎゅう 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	ぎゅう 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	にんじん	ごぼう 大根 しめじ ねぎ もも	E 657 kcal P 21.5 g F 18.5 g
21日(金)	しゅく 食パン	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	ぎゅう 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 セロリ 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	ぎゅう 牛にゅう	ごはん 砂糖 しらたまご 白玉団子	あぶら 油 ごま	にんじん	大根 にんにく 切り干し大根 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)	むぎ 麦ごはん	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	ぎゅう 牛にゅう	むぎ 麦ごはん 砂糖	あぶら 油	にんじん	玉ねぎ きゅうり とうもろこし にんにく プロッコリー ピーマン	E 720 kcal P 29.9 g F 26.8 g
26日(水)	しゅく 食パン	たかおかけんき 高岡元氣コロツケ 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	ぎゅう 牛にゅう チーズ	パン じゃがいも 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)	げんりょう 減量 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	ぎゅう 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	ぎゅう 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】