

6月 きゅうしょくこんだてよていひょう



6月の給食目標

よくかんでたべよう

いよいよ梅雨入りも近くなってきました。ジメジメと蒸し暑い日や、肌寒い日もあり体調を崩しやすい時期でもあります。食事の前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に気を付けましょう。
そして今月は歯と口の健康週間があります。かみかみメニューを多く取り入れた献立となっています。
太字になっている献立をとくによくかんで食べましょう。



東菅野木小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価
3日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 592 kcal
	こんさいじる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ つきこんにやく	にぼし	たんぱく質 26.2 g
	ますのしおやき	ます						しお	脂質 17.8 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.3 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						
4日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 620 kcal
	かきたまみそしる	とうふ たまご みそ				こまつな	たまねぎ	にぼし	たんぱく質 27.4 g
	とりにくのカレーあげ	とりにく		でんぶん	あげあぶら			しょうゆ さけ カレーこ	脂質 22.6 g
	アーモンドいししゃきしゃきサ ラダ			じゃがいも	アーモンド あぶ ら	にんじん	きゅうり	す しお こ しょう	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
5日 (水)	マーボーどん	とうふ ぶたにく だいず みそ はっ ちょうみそ		こめ さとう でん ぶん	あぶら ごまあぶ ら	にら	ねぎ にんにく しょ うが しいたけ きく	しょうゆ トウ パンジャン が らスープ け らきあぶら	エネルギー 616 kcal
	ちゅうかサラダ			はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	にんじん	もやし きゅうり	しょうゆ す しお	たんぱく質 27.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 20.0 g
	ごはん			こめ					エネルギー 630 kcal
6日 (木)	こまつなのみそしる	なまあげ みそ		じゃがいも		こまつな	ねぎ	にぼし	たんぱく質 22.2 g
	こいわしのてんぷら	いわし		こむぎこ でんぶん とうもろこし	あぶら あげあぶ ら			しお	脂質 22.2 g
	ひじきのいために	さつまあげ うちま め	ひじき	さとう	あぶら	にんじん さやいん げん	ごぼう しらたき	しょうゆ みり ん	食塩相当量 1.7 g
	れいとうみかん						みかん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

歯と口の健康週間 6月7日～6月13日

7日 (金)	ようふうさんしょくごはん	レバーいりウイン ナー		こめ	あぶら	にんじん	たまねぎ ホールコー ン グリンピース	しお こしょう	エネルギー 609 kcal
	ワントンスープ	ぶたにく なんと		わんだん		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいた け メンマ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 23.9 g
	ポテトコロッケ			じゃがいも さとう パンこ こめこ こ むぎこ	あぶら あげあぶ ら		たまねぎ	しお	脂質 22.0 g
	かおりあえ					しそ	キャベツ きゅうり	しお しょうゆ	食塩相当量 2.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ごはん			こめ					エネルギー 615 kcal
10日 (月)	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも しらた き さとう	あぶら	にんじん さやいん げん	たまねぎ	しょうゆ みり ん しお	たんぱく質 29.4 g
	アーモンドいちりめんじゃ このつくだに		かたくちいわし	さとう	アーモンド			みりん しょう ゆ	脂質 17.3 g
	ふうみづけ				ごま		キャベツ きゅうり しょうが	しお しょうゆ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ごはん			こめ					エネルギー 544 kcal
11日 (火)	だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ				こまつな	だいこん えのきだけ	にぼし	たんぱく質 24.4 g
	しろみざかなのたつたあげ	たら		でんぶん	あげあぶら			しょうゆ みり ん	脂質 17.8 g
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	さとう	あぶら ごまあぶ ら ごま	にんじん	ごぼう つきこんにやく	しょうゆ さけ とうがらし	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
12日 (水)	ゆかりごはん			こめ		しそ		しお うめず	エネルギー 579 kcal
	わかめとあさりのスープ	あさり とうふ	わかめ			こまつな	ねぎ もやし えのき だけ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 24.8 g
	ぶたにくとだいずのあげに	ぶたにく だいず		でんぶん じゃがい も さとう	あぶら あげあぶ ら	にんじん さやいん げん	しいたけ こんにやく	しょうゆ カ レーこ	脂質 18.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.4 g
13日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 588 kcal
	キーマカレー	ぶたにく だいず		こめこ こむぎこ さとう	あぶら ラード	にんじん トマト	たまねぎ グリンピー ス にんにく りんご しょうが にんにく	カレーこ カレール ウカレーこ しお フイヨン ケチャッ プ カラメル こ ぼエキス ソース	たんぱく質 19.5 g
	コーンサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こ しょう	脂質 11.0 g
	のむヨーグルト		のむヨーグルト						食塩相当量 1.7 g
14日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 635 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん さやえん どう	えのきだけ ごぼう たけのこ	しろしょうゆ しょうゆ さけ しお けずりぶ し	たんぱく質 26.2 g
	さばのてりやき	さば みそ		さとう みずあめ でんぶん				しょうゆ みり ん	脂質 24.8 g
	きりぼしだいこんのナムル			さとう	ごまあぶら ごま	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ す	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

17 日 (月)	ゆでちゅうか			ちゅうかめん					エネルギー	613 kcal
	みそスープ	ぶたにく みそ はっちょうみそ	わかめ		あぶら ごまあぶ ら	にんじん にら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし	しょうゆ さけ トウバンジャン がらスープ に ほし	たんばく質	25.6 g
	はるまき	ぶたにく		でんぶん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶ ら あげあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	オイスターソー ス しょうゆ チキンエキス こしょう しお	脂質	20.0 g
	キャベツときゅうりのそくせきづけ				ごま		キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
18 日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	644 kcal
	わらびのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		じゃがいも			わらび えのきたけ	にほし	たんばく質	28.3 g
	あじのなんばなんづけ	あじ		でんぶん さとう	あげあぶら ごま あぶら		しょうが ねぎ	す しょうゆ さけ とうがら し	脂質	22.7 g
	ごまびたし				ごま	こまつな にんじん	もやし	しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
	こんぶいだいず	だいず	こんぶ	さとう				しょうゆ こん ぶエキス かつ おぶしエキス す こうほエキ ス		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
19 日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー	609 kcal
	かつおふりかけ		のり	さとう でんぶん				しお かつおぶ し しいたけエ クス まつちや こうほエキス	たんばく質	26.4 g
	じゃがいものオイスターソースに	なまあげ ぶたにく		じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	にんじん チンゲン サイ	たまねぎ にんにく しょうが	がらスープ かきあぶら み りん しお ト ウバンジャン しょうゆ	脂質	20.7 g
	チーズオムレツ	たまご	チーズ	さとう でんぶん	あぶら			チキンスープ す	食塩相当量	2.3 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	しお		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
20 日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	657 kcal
	もやしのみそしる	なまあげ みそ		じゃがいも		こまつな	もやし	にほし	たんばく質	28.9 g
	ササミチーズフライ	とりにく	チーズ	パンこ こむぎこ こめこ でんぶん	あぶら あげあぶ ら			しお	脂質	20.0 g
	ごもくまめ	だいず さつまあげ	こんぶ	さとう		にんじん	ごぼう しいたけ こ んにやく	しょうゆ みり ん	食塩相当量	2.0 g
	れいとうみかん						みかん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
21 日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	571 kcal
	たまごいりちゅうかふう コーンスープ	たまご とうふ		でんぶん	ごまあぶら	にんじん チンゲン サイ	ホールコーン クリー ムコーン たまねぎ	しお しょうゆ こしょう がら スープ	たんばく質	20.8 g
	えびシューマイ	えび たら		でんぶん こむぎこ パンこ さとう み ずあめ	あぶら		たまねぎ	しお ほたてエ クス えびエキ ス こうほエキ ス	脂質	15.7 g
	チャブチェ	ぶたにく		はるさめ さとう	ごまあぶら	にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	さけ がらスー プ しょうゆ しお とうがら し	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24 日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	616 kcal
	もずくとたまごのスープ	たまご とうふ	おきなわもずく	でんぶん			ねぎ えのきたけ	しょうゆ しお がらスープ	たんばく質	25.1 g
	さかなとだいずのチリ ソースに	たら だいず		でんぶん さとう	あげあぶら あぶ ら ごまあぶら	あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	ケチャップ しょうゆ トウ バンジャン さ け	脂質	18.5 g
	ミルクデザート		ぎゅうにゅう	みずあめ さとう					食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
25 日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	577 kcal
	とんじる	ぶたにく みそ と うふ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん ね ぎ つきこんにやく	にほし	たんばく質	25.3 g
	いかのたつたあげ	いか		でんぶん	あげあぶら			しょうゆ みり ん	脂質	16.7 g
	もやしサラダ				あぶら ごま	あかピーマン	ホールコーン もやし きゅうり	しお こしょう す しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
26 日 (水)	パプリカライス			こめ	あぶら			パプリカ	エネルギー	573 kcal
	とりにくとあさりのクリーム スープ	あさり とりにく	こなチーズ ぎゅ うにゅう	こむぎこ	バター あぶら	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	ホワイトルウ がらスープ こ しょう しお	たんばく質	22.7 g
	キャベツとコーンのサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こ しょう	脂質	19.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.8 g
27 日 (木)	コッペパン			コッペパン					エネルギー	558 kcal
	やさいスープ	ショルダーベーコン		じゃがいも		にんじん	たまねぎ セロリー	がらスープ こ しょう しょう ゆ しお	たんばく質	25.0 g
	ハンバーグのケチャップに	ぶたにく とりにく		おおむぎ パンこ こむぎこ こめこ でんぶん さとう			たまねぎ	ケチャップ ウ スターソース あかワイン し お フイヨン	脂質	18.0 g
	アスパラとコーンのソテー				あぶら	アスパラガス	ホールコーン キャ ベツ	しお こしょう	食塩相当量	3.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
28 日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	625 kcal
	トマトとたまごのスープ	とうふ たまご		でんぶん		トマト にんじん	きくらげ レタス	がらスープ しょうゆ にほ し しお こ しょう	たんばく質	25.0 g
	レバーいりメンチカツ	ぶたにく ぶたし パー		パンこ でんぶん こむぎこ	あげあぶら		たまねぎ	カレーこ しお しょうゆ こ しょう	脂質	23.1 g
	アーモンドキャベツ				アーモンド		キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							