

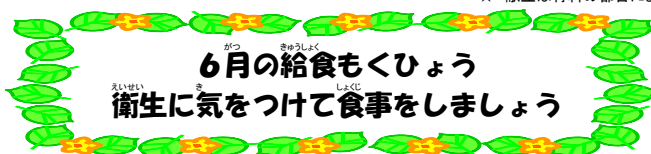


6月分よていにごんたてひょう



日	曜日	しゅしょく	牛乳	こんたてめい	血の肉になる 赤の食品	煮る力のもと 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	1人分(kcal) タンパク質(g) しじつ(g)	一言コメント
3	月			クリームスパゲティ ひじきのサラダ こまつなドーナツ	ぎゅうにゅう・とりにく コン・えび・あさり とうにゅう・ひじき ポークハム・たまご	スパゲティ・あぶら オリブあぶら もむぎこ・バター さとう・こなさとう	しょうが・んにく・たまねぎ にんじん・しめじ・エリンギ ほししいたけ・みずな・セロリ きゅうり・こまつな	704 26.8 24.0	てつぶんほきゅう メニュー ひじき・こまつな
4	火			ごましおごはん いなかじる さかなのんにくみそ かみかみあえ ごぼうスティック	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・みそ・めかじき さきいか	こめ・むぎ・しろごま くろごま・あぶら じゃがいも・さとう かたくりこ	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・しょうが・んにく かたくりこ	633 27.5 19.7	カミカミこんたて むしばよほうデー
5	水			わふうゼノワーズパン くだもの タラのフィヤベース コーンサラダ	ぎゅうにゅう・たまご ベーコン・たら・あさり	ミルクパン・バター さとう・しろごま こむぎこ・はちみつ あぶら・じゃがいも	んにく・セロリ・たまねぎ にんじん・ホールトマト きゃべつ・きゅうり ホールコーン・きよみオレンジ	594 23.1 22.6	にんきの ゼノワーズを わふうあじて
6	木			むぎごはん うめちりめん にくじゃが キャベツのあさづけ	ぎゅうにゅう・ぶたにく りめんじやこ・なまあげ さくらえび・しおこんぶ	こめ・むぎ・しろごま あぶら・ごまあぶら つきこんにやく じゃがいも・さとう	カリカリうめ・のざわな たまねぎ・にんじん ほししいたけ・さやいんげん きゃべつ・きゅうり・しょうが	608 27.1 18.0	つゆとは うめのあめと かきます
7	金			ビビンバ ピリからわかめスープ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・とりにく・とうふ わかめ・こなかんでん	こめ・むぎ・さとう ごまあぶら・あぶら しろごま	んにく・しょうが・にんじん きりほしだいこん・もやし こまつな・たまねぎ・ながねぎ えのきだけ・ぶどうジュース	627 22.7 16.7	6がつのおはなと いえば・・・ ゼリーでめしあがれ
10	月			わかめごはん すりごまみそしる さかなのうめだれやき もやしとこまつなのからししょうゆ	ぎゅうにゅう・わかめ あぶらあげ・とうふ みそ・さわか	こめ・むぎ・しろごま じゃがいも・さとう かたくりこ	にんじん・ながねぎ・こまつな うめしお・もやし ホールコーン	608 27.1 18.0	ごまはすると しょうかに いいんです
11	火			チリビーンズサンド くだもの やさいたっぷりスープ あおりのポテトビーンズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ポテト・ビーンズ ぶたにく・だいす あおりの	ミルクパン・あぶら かたくりこ じゃがいも	んにく・しょうが・たまねぎ にんじん・ピーマン・セロリ きゃべつ・かぶ・りんご	602 24.9 20.3	ビーンズとは まめのこと 2しゆるいつかうよ
12	水			えびクリームライス こうみサラダ くだもの	ぎゅうにゅう・とりにく えび・とうにゅう	こめ・あぶら・バター あぶら・こめこ しろごま・さとう ごまあぶら	にんじん・たまねぎ・エリンギ ピーマン・きゅうり・きゃべつ ホールコーン・しょうが んにく・ながねぎ・すいか	633 22.5 19.0	スイカはうりの なかまです
13	木			ハムとさつまいものピラフ くだもの やさいスープ スパニッシュオムレツ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ポークハム・ベーコン たまご・なまクリーム	こめ・むぎ・バター あぶら・さつまいも スパゲティ	たまねぎ・にんじん・しょうが きゃべつ・もやし・こまつな ハセリ・メロン	623 22.8 20.1	しょうもつせんい さつまいもを ピラフに
14	金			こまつなたっぷりあんかけ かふうあえ とうにゅうあんじん	ぎゅうにゅう・ぶたにく こなかんでん・とうにゅう れんにゅう・なまクリーム	むしちゅうかめ しろごま・ごまあぶら かたくりこ・さとう はるさめ	んにく・しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・こまつな きゃべつ・きゅうり・みかん もやし・ハイ	629 24.1 17.8	あんにとどうぶを さっぱりと
17	月			キムチチャーハン くだもの かんこくふうはるさめスープ ハットグ	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・とうふ ウインナー・チーズ	こめ・むぎ・あぶら ごまあぶら・さとう しろごま・はるさめ ポテト・キムチ こむぎこ・パンこ	しょうが・はくさいキムチ たまねぎ・にんじん・ながねぎ ら・ほししいたけ・だいこん はくさい・きよみオレンジ	690 22.8 24.6	ハットグとは かんこくの おやつ
18	火			じゃことえだまめのごはん みそしる はたはたのからあげ キンピラうだいず	ぎゅうにゅう・だいす ちりめんじやこ・みそ あぶらあげ・はたはた	こめ・ごまあぶら さとう・ごま しめじ・あぶら かたくりこ・こむぎこ いとこんにやく	えだまめ・しょうが・ながねぎ こまつな・ごぼう・にんじん	586 23.4 16.6	えだまめが せいちょうしたら なんになる？
19	水			こうしめし さかなのあまからがらめ キャベツのおかかあえ とんじる	ぎゅうにゅう・ぶたにく ちりめんじやこ・とうふ きりのり・みそ・かつお こなかつお	こめ・あぶら・さとう こんにやく・しろごま じゃがいも かたくりこ	たくあん・にんじん・ごぼう だいこん・ながねぎ・しょうが きゃべつ・もやし・こまつな	647 30.6 20.4	きょうどりょうり こうちけん
20	木			ごまだれひやしちゅうか ゆでとうもろこし ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう・たまご とりにく・みそ	ラーメン・あぶら ごまあぶら・さとう しろごま・ねりごま	ミニトマト・しょうが・もち きゅうり・にんじん・もやし ホールコーン・ながねぎ とうもろこし・パイン・みかん	655 28.9 19.9	えらんでランチ こあじVSIはたはた
21	金			てづくりナン スパイスカレー こまつなサラダ くだもの ガーリックじゃがバター	ぎゅうにゅう・とりにく とうにゅう・ヨーグルト ちりめんじやこ	こむぎこ・バター きょうりきこ・さとう オリブあぶら あぶら・じゃがいも しろごま	んにく・しょうが・セロリ たまねぎ・にんじん・こまつな ホールトマト・きゃべつ きゅうり・レモン・さくらんぼ	601 24.5 21.1	せかいのりょうり タイ
24	月			まぜごはん みそしる ちぐさやき ひじきのにももの	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・みそ とりにく・たまご ひじき・だいす	こめ・つきこんにやく さとう・あぶら	にんじん・しめじ・えのきだけ しいたけ・ながねぎ・こまつな たまねぎ	602 25.4 21.2	たまごにたくさん にくくれんぼ かくれんぼ
25	火			ひやしうどん だいすかきあげ パリウマきゅうり くらざとうもち	ぎゅうにゅう・きなこ あぶらあげ・イカ だいす・たまご しおこんぶ	さとう・しろごま うどん・かたくりこ こむぎこ・ネーガチ ごまあぶら・あぶら くらざとう	ながねぎ・こまつな・にんじん たまねぎ・ごぼう・かほちや きゅうり	611 21.8 21.8	きゅうりは あつひに ひたりです
26	水			てづくりピザ やさいパスタスープ じゃがいもとまめのケチャップあえ カルピスゼリー	ぎゅうにゅう・ベーコン ピザチーズ・みそ だいす・こなかんでん カルピス	きょうりきこ・さとう こむぎこ・あぶら オリブあぶら スパゲティ・バター じゃがいも	んにく・たまねぎ・エリンギ ピーマン・にんじん・きゃべつ にんじん・もやし・こまつな えのきだけ・パイン	647 22.6 23.2	てづくりパン シリーズ だいにだん
27	木			うめしそじゃごごはん みそしる さけのごぼうみそやき こんにやくのピリリに	ぎゅうにゅう・さけ ちりめんじやこ・みそ あぶらあげ	こめ・しろごま さとう・じゃがいも ごまあぶら・あぶら こんにやく	カリカリうめ・しそ・はくさい にんじん・ながねぎ・こまつな んにく・ごぼう	609 26.4 18.2	うめのきせつです しょうちゅうどく よぼうのきせつ
28	金			ちゅうかどん こまつなのナムル ひやししらたまあずき	ぎゅうにゅう・ぶたにく えび・イカ・とうふ あずき	こめ・むぎ・あぶら かたくりこ・しろごま ごまあぶら・さとう しらたまこ・こむぎこ しょうしんこ	んにく・しょうが・にんじん だいのこ・たまねぎ・エリンギ もやし・はくさい・こまつな	664 25.7 13.9	しらたまを ひやして デザートで

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆



6月のぎょうじよてい

15日: 学校公開
19日~21日:
あわの移動教室
(くすのき)
24日~26日:
日光移動教室
(6年)

エネルギー628kcal (650)・たんぱく質24.8g (22.0)・脂質19.8g (20.0)