

6月こんだてよていひょう

日曜日 曜日	こんだてめい 献立名	おも さいりょうめい 主な材料名			た さいりょう その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal) しよくえん 質量 (g)
		おも 主にエネルギーのもとになる	おも からだ 主に体をつくるもとになる	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		
まいにち 毎日	牛乳					
3月	麦ごはん ビビンバ(肉みそ) (ナムル) わかめスープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ たまねぎ	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン みりん さけ しょうゆ す しょうゆ しお こしょう がらスープ	616 2.1
▶ ▶ ▶ 世界の料理紹介 東南アジア ▶ ▶ ▶						
4火	ごはん アドボ チンゲンサイとえびの塩炒め フォー	ごはん さとう あぶら フォー	ぶたにく えび とりにく	たまねぎ にんにく チンゲンサイ キャベツ にんじん しょうが にんにく にんにく もやし いら	しょうゆ ナンプラー す ローリエ しお さけ がらスープ しお こしょう がらスープ レモンかじゅう	603 1.9
5水	揚げパン ポトフ 野菜のサラダ(ドレッシング)	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	とりにく ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ だいこん みすな スイートコーン	しお こしょう がらスープ ドレッシング	659 2.6
6木	ごはん 鮭の真金焼き 切り手しんくの煮物 みそ汁	ごはん マヨネーズ あぶら さとう	さけ さつまあげ なまあげ みそ	にんじん きりぼしだいこん にんじん しいたけ ほうれんそう しめじ もやし ねぎ	さけ しお こしょう しょうゆ みりん さけ けずりぶし	656 2.2
7金	ごはん 豚キムチ炒め 春雨スープ	ごはん あぶら てんぷん はるさめ	ぶたにく なまあげ ベーコン	しょうが はくさいキムチ もやし いら チンゲンサイ にんじん ねぎ しいたけ	しょうゆ さけ みりん しお こしょう しょうゆ がらスープ	686 2.6
10月	麦ごはん 鶏の塩炒め かにかま汁	ごはん おおむぎ あぶら しらたき	とりにく かにふうみかまぼこ	にんにく しょうが しめじ いら ねぎ たまねぎ にんじん こまつな たけのこ	しおこうじ さけ みりん しちみとうがらし しお こしょう しょうゆ けずりぶし	606 1.7
11火	ごはん いかのチリソースかけ ビーフン炒め チンゲンサイのスープ	ごはん てんぷん あぶら さとう ビーフン あぶら あぶら	いか ハム ベーコン とうふ	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ ビーマン チンゲンサイ にんじん えのきたけ	さけ トウバンジャン す ケチャップ ちゅうのうソース しお こしょう がらスープ しお しょうゆ こしょう がらスープ	642 2.0
12水	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 粉ふきもち ごま汁	ごはん あぶら さとう じゃがいも なまあげ ごま	ぶたにく とりにく みそ	にんにく にんじん たまねぎ もやし いら だいこん にんじん ねぎ こぼろ	さけ コチュジャン しょうゆ こしょう こしょう けずりぶし	665 1.9
13木	ごはん 親子煮 みそ汁	ごはん ふ しらたき さとう あぶら	とりにく こうやどうふ たまご みそ さつまあげ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しめじ	さけ しょうゆ みりん けずりぶし	619 2.3
14金	みそラーメン(ソフト中華麺) (みそラーメンスープ) 揚げ餃子 もやしときくらげのサラダ(ドレッシング)	ちゆかめん あぶら あぶら	ぶたにく みそ ★ぎょうざ	しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ ねぎ スイートコーン もやし きくらげ きゅうり	しょうゆ とんこつラーメンスープ さけ トウバンジャン ドレッシング	615 2.7
▶ ▶ ▶ リクエストこんだて 永山小学校 ▶ ▶ ▶						
17月	ごはん 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ(ドレッシング) 豚汁 ゼリー	ごはん てんぷん こむぎこ あぶら あぶら こんにゃく ★ゼリー	とりにく ★かいそうミックス ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが キャベツ スイートコーン にんじん こぼろ こまつな ねぎ	しょうゆ さけ ドレッシング けずりぶし	714 2.1
18火	麦ごはん 鯖のカレー煮 こんにゃくのごま和え みそ汁	ごはん おおむぎ さとう こんにゃく さとう ごま あぶらあげ みそ	さば ごまつな にんじん しめじ ほうれんそう だいこん ねぎ	しょうが ごまつな にんじん しめじ ほうれんそう だいこん ねぎ	しょうゆ さけ みりん カレーこ しょうゆ みりん けずりぶし	701 2.6
▶ ▶ ▶ 食育の日 ▶ ▶ ▶						
19水	ごはん ローズポークメンチカツ 添え野菜 ミネストローネ	こめパン あぶら マカロニ あぶら さとう	★メンチカツ とりにく	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ トマト	ちゅうのうソース ケチャップ しお こしょう ハジルこ がらスープ	645 2.1
▶ ▶ ▶ いばらき美味しおDay ▶ ▶ ▶						
20木	ごはん ハヤシシチュー だいこんサラダ(ドレッシング)	ごはん あぶら さとう	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー だいこん きゅうり	ワイン ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ ちゅうのうソース しお こしょう ドレッシング	645 1.7
21金	肉うどん(ソフト麺) (肉うどん汁) みそポテト 枝豆のサラダ(ドレッシング)	ソフトめん あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく みそ	たまねぎ しいたけ まいたけ もやし にんじん えだまめ	さけ しお しょうゆ みりん けずりぶし さけ ドレッシング	667 2.5
24月	ごはん カレー ブロッコリーのガーリックソテー	ごはん じゃがいも あぶら あぶら	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ブロッコリー にんにく	カレーウ ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ しょうゆ ワイン	674 2.3
25火	麦ごはん 揚げしゅうまい 青肉肉焼 もやしの中華スープ	ごはん おおむぎ あぶら あぶら さとう てんぷん あぶら	★しゅうまい ぶたにく とりにく	しょうが にんにく ビーマン たけのこ にんじん もやし いら しいたけ しょうが	しょうゆ さけ オイスターソース みりん しお しょうゆ こしょう がらスープ	678 1.9
26水	コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ(ドレッシング) キャベツとウィナーのスープ	コッペパン マーマレード さとう あぶら	とりにく ウィナー	しょうが にんにく ごぼう にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ しょうゆ す ドレッシング がらスープ しお しょうゆ こしょう	648 2.9
27木	ごはん あじの南蛮漬け ひじきの炒め煮 豆乳汁	ごはん てんぷん あぶら さとう こんにゃく あぶら さとう	あじ ひじき さつまあげ なまあげ とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん だいこん にんじん ねぎ こまつな	しょうゆ す みりん しちみとうがらし しょうゆ みりん さけ けずりぶし	659 2.4
28金	スパゲティミートソース(スパゲティ) (ミートソース) コールスロー(ドレッシング) ヨーグルト	スパゲティ あぶら あぶら さとう	ぶたにく ★ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんじん スイートコーン	ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ワイン しお こしょう ドレッシング	651 2.0

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
 * ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 * 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄養素	基準量(3・4年生)	6月の平均
エネルギー(kcal)	650	652
しよくえん(g)	2.0	2.2