

6月 こんだまびょう

平成27年度

宝立小中学校

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	食塩相当量 g
1(月)	むぎごはん チンジャオロースー えだまめコーンポテト とうふとチンゲンサイのスープ 牛乳	牛乳 牛肉 ベーコン 豆腐	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ水煮 むぎ枝豆 コーン チンゲン菜 えのきだけ ねぎ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ジャがいも バター	592	22	26	1.7
2(火)	しょくパン・りんごジャム クリームスパゲティ ひじきサラダ 牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ ハム ひじき	玉ねぎ にんじん しめじ ア スパラガス コーン ブロッコ リー キャベツ きゅうり	食パン スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖 りんごジャム	709	27	27	2.9
3(水)	むぎごはん さばのたつたあげ しらあえ キャベツのみそしる きよみオレンジ/牛乳	牛乳 さば 豆腐 ちくわ 油揚げ み そ	しょうが にんじん 小松菜 しらたき キャベツ しめじ ねぎ オレンジ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま	642	26	30	2.5
4(木)	むぎごはん みそおでん おおはまだいずとこざかなと さつまいものごまがらめ バナナ/牛乳	牛乳 ちくわ 厚揚げ イカボール う ずら卵 昆布 みそ 大豆 煮干し	大根 にんじん こんにゃく バナナ	米 麦 ジャがいも 砂糖 片栗粉 さつ まいも 油 ごま	701	27	24	2.3
5(金)	チキンライス ハムとずずさんごまつなのサラダ せんぎりりスープ 牛乳	牛乳 卵 ハム ベーコン 豆腐	玉ねぎ にんじん グリンピー ス マッシュルーム 小松菜 キャベツ れんこん レタス もやし えのきだけ にんじん	米 マーガリン 油 砂糖 長いも	600	25	26	3.1
8(月)	むぎごはん マーボーどうふ やきギョーザ はりはりづけ 牛乳	牛乳 豚肉 赤みそ みそ ギョーザ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん いらねぎ 干し しいたけ たけのこ水煮 たく あん 切干大根 キャベツ きゅうり	米 麦 片栗粉 油 砂糖	676	27	25	2.2
9(火)	麦ご飯 さけのみそごまフライ ごもくなます しらたまいりかきたまじる 牛乳	牛乳 鮭 みそ 卵 油揚げ かにかま	大根 にんじん ほうれん草 小松菜 えのきだけ こほう	米 麦 小麦粉 パ ン粉 ごま 油 砂 糖 白玉餅	677	29	27	2.2
10(水)	とりにくとひじきのおこわ いかやき ごまあえ ぐたくさんみそしる 牛乳	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ いか みそ	にんじん 干しいたけ しょう が いんげん キャベツ も やし 小松菜 白菜 ねぎ こ ほう	米 餅米 すりごま 砂糖 ジャがいも	574	25	21	2.9
11(木)	むぎごはん とりにくとキャベツのいためもの ピリからきゅうり はるさめスープ グレープフルーツ/牛乳	牛乳 鶏肉 ちくわ ベーコン	青ピーマン 黄ピーマン 赤 ピーマン きゅうり チンゲン 菜 干しいたけ ねぎ コー ン グレープフルーツ	米 麦 片栗粉 小 麦粉 油 カシュー ナッツ 砂糖 ごま 春雨	655	23	32	2.6
12(金)	カレーライス ツナコーンサラダ グレープ・ココゼリー/牛乳	牛乳 豚肉 ツナ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース キャ ベツ きゅうり ブロッコリー コーン	米 麦 ジャがいも カレールウ 油 砂 糖 ごま グレープ ジュース	747	22	27	3
15(月)	くろまめうめごはん すきやきふうじ あぶらあげとキャベツのあますあえ バナナ/牛乳	牛乳 黒豆 牛肉 豆腐 油揚げ	梅干し こほう 玉ねぎ にん じん ねぎ えのきだけ しら たき キャベツ もやし 小松 菜 バナナ	米 麦 車いし 油 砂糖	689	27	28	2.4
16(火)	むぎごはん とりにくのこうそうやき ビーンズサラダ やさいとマカロニのスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 ひよこ豆 ハム ベーコン	にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ レタス 小松菜 にんじん	米 麦 油 マヨ ネーズ マカロニ	628	24	35	2
17(水)	むぎごはん ハタハタのごまみそがけ コーンいりおから すましじる ミニトマト/牛乳	牛乳 ハタハタ 赤 だしみそ おから ちくわ	コーン こほう ねぎ にんじ んしらたき しめじ 大根 小 松菜 ミニトマト	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 心	632	26	31	2.7
18(木)	いかたっぴりちゅうかどん わかめスープ りんごいりヨーグルトあえ 牛乳	牛乳 豚肉 いか エビ 豆腐 わかめ ヨーグルト	白菜 にんじん 玉ねぎ チン ゲン菜 もやし しょうが た けのこ水煮 ねぎ えのきだけ バナナ キウイフルーツ みか ん缶 パイン缶 もも缶	米 麦 片栗粉 油 ごま 砂糖	647	24	20	2.3
19(金)	むぎごはん ずずさんたまねぎのフライ うずらのたまごフライ ウイナーとアスパラのソテー とんじる 牛乳	牛乳 卵 うずら卵 ウイナー 豚肉	玉ねぎ アスパラガス キャ ベツ コーン 白菜 大根 にん じん ねぎ こほう こんにゃ く	米 麦 小麦粉 パ ン粉 油 ジャがい も	674	22	33	2.3
22(月)	むぎごはん にくじゃが ししゃもフライ きゅうりともやしの しょうがずあえ	牛乳 豚肉 ししゃ も風来 ハム	玉ねぎ にんじん いんげん しらたき もやし きゅうり しょうが	米 麦 ジャがいも 砂糖 油	674	25	28	2.2
23(火)	なめし カレーうどん きりぼしだいこんとコーンの ゴマネーズあえ むらさきいもチップス/牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ にんじん ねぎ しめ じ 小松菜 切干大根 キャ ベツ きゅうり コーン	米 麦 うどん カ レールウ ごま マ ヨネーズ 紫芋チッ プス	759	22	28	3

虫歯予防一
かみかみ給食

〇〇の日
"小松菜"

産業振興課の
方々より
"イカ"

7~9年生
休み

おさかな給食
"ハタハタ"

前期相撲大会
試食会

〇〇の日
"玉ねぎ"

24(水)	さかなそばろごはん ごもくまめ あつあげともやしのみそしる 牛乳	牛乳 さば缶 卵 大浜大豆 鶏肉 昆 布 厚揚げ みそ	ほうれん草 にんじん ごぼう こんにゃく もやし えのきだ け ねぎ	米 麦 油 砂糖	603	28	28	2.6
25(木)	むぎごはん ミートローフ おかかあえ もずくのみそしる メロン/牛乳	牛乳 豚肉 卵 か つお節 油揚げ も ずく みそ	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ もやし フ ロココリー しめじ ねぎ メ ロン	米 麦 パン粉 砂 糖 ジャがいも	618	25	25	2.4
26(金)	じゃことなかしまなのチャーハン いかのマリネ レタススープ 牛乳	牛乳 しらす干し 卵 いか	中島菜 ねぎ 赤ピーマン 干 しいたけ 玉ねぎ きゅうり にんじん レタス もやし え のきだけ	米 麦 油 砂糖	580	26	24	3.2
29(月)	むぎごはん おやこに チーズなっとう あまなつ/牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 チーズ 納豆	玉ねぎ にんじん スナックえ んどう 干しいたけ 小松菜 甘夏	米 麦 ジャがいも 車心 砂糖	661	29	26	1.9
30(火)	むぎごはん・とろろこんにゃく いりどり だんごじる 牛乳	牛乳 鶏肉 高野豆 腐 めぎす 卵 み そ 豆腐	ごぼう れんこん にんじん いんげん たけのこ水煮 こんにゃく 干しいたけ えのき だけ ねぎ	米 麦 ジャがいも 砂糖 油 片栗粉	608	28	23	2.9

*献立は材料の都合により変更する場合があります。

640	24	25~ 30%	2.5未満
栄養基準量			

|

|