

# \* 6月のこんだて予定表 \*

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
		1日		2日		3日		4日	
中学生の食事摂取基準は… エネルギー 830Kcal たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20% 脂質 摂取エネルギー量の20%~30% 食塩 2.5g未満 <b>熱や力の元になる食品</b>		ごはん 牛乳 魚のかば焼き風 かみかみサラダ なめこ汁 オレンジゼリー	エネルギー 877kcal P: 34.8g F: 23.2g 食塩: 2.7g	ごはん 牛乳 とりと野菜のみそ煮 きゅうりの中華あえ	エネルギー 703kcal P: 26.0g F: 19.3g 食塩: 2.8g	山菜ちらし 牛乳 大豆と小魚のごまからめ とりごぼう汁	エネルギー 980kcal P: 38.6g F: 28.4g 食塩: 3.8g	陸上大会	
<b>体をつくる食品</b>		ごはん 米粉 さとう 寒天 油 マヨネーズ		ごはん 糸こんにゃく さとう ごま		ごはん さとう かたくり粉 さつまいも 油 ごま			
<b>体の調子を整える食品</b>		あじ切身 さきいか とうふ 牛乳		とり肉 焼とうふ 牛乳		油揚げ 大豆 とり肉 絹ごしとうふ かえり煮干し 牛乳			
		にんじん ほうれん草 しょうが ごぼう キャベツ きゅうり なめこ みかん缶		にんじん ほうれん草 しょうが だいこん えのきだけ ねぎ きゅうり		にんじん わらび かたは たけのこ しいたけ ごぼう スナックえんどう			
7日		8日		9日		10日		11日	
ごはん 牛乳 厚焼き卵 ひじきの炒め煮 のつぺい汁	エネルギー 774kcal P: 29.4g F: 23.9g 食塩: 2.1g	ごはん 牛乳 きびなごのかりかりフライ 切干大根のサラダ みそ汁	エネルギー 804kcal P: 25.8g F: 26.7g 食塩: 2.1g	ごはん 牛乳 おでん風煮 チーズ納豆 フルーツ	エネルギー 891kcal P: 35.8g F: 26.4g 食塩: 3.5g	セルフハンバーガー 牛乳 米粉のクリームシチュー	エネルギー 773kcal P: 31.8g F: 32.4g 食塩: 3.9g	ごはん 牛乳 魚のホイル蒸し ブロッコリーのおかかあえ みそ汁	エネルギー 782kcal P: 34.6g F: 24.5g 食塩: 3.1g
ごはん さいとみ こんにゃく さとう 油 かたくり粉		ごはん さとう じゃがいも でん粉 植物油 油 マヨネーズ ごま		ごはん じゃがいも こんにゃく さとう ごま		パンズパン じゃがいも 米粉 さとう 油 大豆バター 豚脂		ごはん 油 マヨネーズ	
たまご 油揚げ とり肉 ひじき 牛乳		きびなご ツナ缶 油揚げ 牛乳		さつま揚げ 厚揚げ うずらたまご チーズ なつとう 牛乳		ぶた肉 大豆たん白 ベーコン チーズ 牛乳		鮭切身 油揚げ かつお節 わかめ 牛乳	
にんじん いんげん だいこん ねぎ		にんじん キャベツ きゅうり えのきだけ スナックえんどう		にんじん こまつな だいこん しいたけ りんご		にんじん パセリ キャベツ 玉ねぎ コーン		にんじん ブロッコリー いんげん 玉ねぎ コーン もやし	
14日		15日		16日		17日		18日	
ごはん 牛乳 親子煮 きんぴらごぼう 型抜きチーズ	エネルギー 852kcal P: 34.9g F: 23.3g 食塩: 3.4g	ごはん 牛乳 チキンカツ ごまじやこサラダ みそ汁	エネルギー 823kcal P: 33.4g F: 26.1g 食塩: 3.3g	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンデー	エネルギー 890kcal P: 35.6g F: 25.4g 食塩: 3.3g	かたはチャーハン 牛乳 ビーンズサラダ 中華スープ フルーツ	エネルギー 721kcal P: 25.9g F: 20.3g 食塩: 2.9g	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ 磯香あえ 豚汁	エネルギー 821kcal P: 30.9g F: 23.1g 食塩: 2.2g
ごはん じゃがいも さとう 油 ごま		ごはん 小麦粉 パン粉 さとう 油 ごま阿武あ ごま		ごはん さとう かたくり粉 油 ごま油 ごま		ごはん 小麦 マヨネーズ ごま油		ごはん かたくり粉 さつまいも こんにゃく 油	
たまご とり肉 高野豆腐 ちくわ チーズ 牛乳		とり肉 厚揚げ ちりめんじゃこ わかめ 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ とうふ ハム たまご 牛乳		とりひき肉 大豆 ハム 牛乳		さば切身 ぶた肉 焼とうふ のり 牛乳	
にんじん ほうれん草 いんげん 玉ねぎ しいたけ ごぼう		にんじん ブロッコリー こまつな コーン キャベツ だいこん しいたけ		にんじん たら 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり		にんじん チンゲン菜 ブロッコリー 玉ねぎ かたは コーン えだまめ もやし しいたけ オレンジ		にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	
21日		22日		23日		24日		25日	
ごはん 牛乳 肉じゃが ホロホロあえ ふりかけ	エネルギー 870kcal P: 32.0g F: 22.7g 食塩: 2.7g	ピビンバ 牛乳 わかめスープ 杏仁フルーツ	エネルギー 925kcal P: 32.8g F: 26.4g 食塩: 3.2g	ごはん 牛乳 南瓜ひき肉フライ いんげんのごまあえ 肉団子のスープ	エネルギー 877kcal P: 28.0g F: 29.8g 食塩: 3.1g	コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース ひじきのマリネ	エネルギー 705kcal P: 31.8g F: 21.9g 食塩: 2.5g	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げレモン風味 ポテトサラダ みそ汁	エネルギー 851kcal P: 30.8g F: 26.7g 食塩: 2.4g
ごはん じゃがいも 糸こんにゃく さとう 油		ごはん 小麦粉 さとう 油 ごま		ごはん パン粉 でん粉 小麦粉 油 ごま さとう かたくり粉		コッペパン スパゲティ さとう 油		ごはん かたくり粉 さとう じゃがいも マヨネーズ	
ぶた肉 厚揚げ たまご 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ 絹ごしとうふ 油揚げ 杏仁豆腐 わかめ 牛乳		ぶた肉 とりひき肉 たまご とうふ 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ ひじき ハム チーズ 牛乳		とり肉 ハム 油揚げ 牛乳	
にんじん いんげん こまつな 玉ねぎ キャベツ		にんじん こまつな ぜんまい もやし えのきだけ しょうが にんにく もも缶 みかん缶 バイン缶		かぼちゃ いんげん チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ しょうが しめじ		にんじん ピーマン 玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり		にんじん こまつな レモン きゅうり 玉ねぎ コーン だいこん しいたけ	
28日		29日		30日		<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p><b>○今月予定している地場産物は…</b> キャベツ、きゅうり、スナックえんどう、 玉ねぎ、さやいんげん、かたは、わらび、 さつまいも、じゃがいも、しいたけ、 米粉、お米 です。</p> <p><b>○今月のおさかな給食は、「さば」で す。18日に予定しています。</b></p> </div>			
ごはん 牛乳 チンジャオロース 豆腐とえのきのスープ	エネルギー 820kcal P: 30.2g F: 25.5g 食塩: 3.1g	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ	エネルギー 917kcal P: 29.4g F: 27.9g 食塩: 3.4g	ごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 千草あえ みそ汁	エネルギー 871kcal P: 31.4g F: 23.7g 食塩: 2.5g				
ごはん さとう かたくり粉 油		ごはん 小麦粉 さとう 油 さとう		ごはん 小麦粉 スパゲティ さとう じゃがいも 油 ごま					
ぶた肉 絹ごしとうふ わかめ 牛乳		ぶた肉 チーズ 牛乳		焼ちくわ たまご 油揚げ あおさのり いか 牛乳					
にんじん ピーマン 玉ねぎ たけのこ しょうが えのきだけ もやし		にんじん ブロッコリー トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン		にんじん こまつな もやし 玉ねぎ いんげん					

☆こんだては、材料や行事などの都合でかわることがあります。