

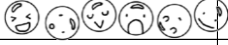





6月 きゅうしょくこんだてよていひょう



新潟市立浜浦小学校

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日(木)	ごはん	こめ							エ: 594 kca
	もずくスープ	でんぷん		とうふ	もずく	にんじん	ねぎ えのきたけ	からスープしょうゆ	た: 22.7 g
	メンチカツ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	ぶたにく レバー			たまねぎ	カレーこしょうゆ	し: 20.9 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	塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
2日(金)	ごはん	こめ							エ: 631 kca
	じゃがいものオムレツ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	なまあげ ぶたにく	よくかんで!	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	かき油 からスープ ヨナソウ	た: 29.2 g
	いかのたつたあげ	でんぷん	あぶら	いか			しょうが	みりん しょうゆ	し: 21.1 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	塩: 2.1 g
	こんぶいりおやつだいず	さとう	6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。6月のメニューには、 よくかむためのメニュー や、カルシウムたっぷりのメニューが、たくさん登場します。		だいず	こんぶ		かつおだし しょうゆ	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
5日(月)	ごはん	こめ							エ: 615 kca
	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: 26.7 g
	とりにくのカレーあげ	でんぷん	あぶら	とりにく				カレーこしょうゆ	し: 22.2 g
	アーモンドいりシャキシャキサラダ	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	塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日(火)	むぎいりパプリカライス	こめ むぎ	あぶら					パプリカこ	エ: 651 kca
	とりにくとあさりのクリームスープ	こむぎこ	バター あぶら	あさり とりにく いんげんまめ		こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ	からスープ しお こしょう	た: 25.9 g
	キャベツとコーンのサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	し: 19.8 g
	メロン						メロン		塩: 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7日(水)	ごはん	こめ							エ: 608 kca
	かつおぶりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし のり		まっちゃん		しいたけしお	た: 26.5 g
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく	カルシウムたっぷり。丈夫な歯を作ろう!	にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう だけのこ	かつおぶし しょうゆ	し: 18.7 g
	ササミチーズフライ	パンこ こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら	とりにく	チーズ			しお	塩: 2.1 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	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日(木)	ゆかりごはん	こめ				しそ		うめずしお	エ: 603 kca
	わかめとほたてのスープ			ほたて とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ	からスープ しょうゆ	た: 24.3 g
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぷん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやえんどう	しいたけ	カレーこしょうゆ	し: 18.4 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご		塩: 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9日(金)	きなこあげパン	こむぎこ さとう	あぶら	きなこ	だっしふんにゅう			イースト ヨートソウ	エ: 601 kca
	ワンタンスープ	ワンタン		ぶたにく		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	からスープ しょうゆ	た: 27.2 g
	チーズオムレツ	さとう でんぷん	あぶら	たまご	チーズ			からスープ す	し: 26.2 g
	コーンサラダ		あぶら	カルシウムたっぷり。丈夫な歯を作ろう!			キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	塩: 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日(月)	ごはん	こめ							エ: 590 kca
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ	骨ごと食べられる魚です!	こまつな	えのきたけ	にぼし	た: 21.1 g
	こいわしのてんぷら	こむぎこ でんぷん	あぶら		かたくちいわし(魚卵の可能性あり)			しお	し: 21.6 g
	ひじきのいために	しらたき さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	ひじき	にんじん さやえんどう	ごぼう	しょうゆ みりん	塩: 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13日(火)	ごはん	こめ							エ: 608 kca
	ぶたキャベツじる	じゃがいも	ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん	キャベツ しょうが	にぼし しょうゆ	た: 22.2 g
	にくだんごのあんかけ	こめこ でんぷん こめパンこ さとう	あぶら	ぶたにく	ひじき	にんじん	コーン えだまめ たまねぎ しいたけ	みりん しょうゆ	し: 22.5 g
	もやしサラダ		あぶら ごま			あかピーマン	コーン もやし きゅうり	す しお しょうゆ	塩: 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日(水)	ごはん	こめ							エ: 655 kca
	もやしのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			もやし ねぎ	にぼし	た: 28.4 g
	さばのてりやき	さとう		さば				しょうゆ かつおだし	し: 25.5 g
	ごもくまめ	さとう こんにゃく		だいず さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ	しょうゆ みりん	塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15日(木)	ピースごはん	こめ					グリーンピース	さけ しお しょうゆ	エ: 610 kca
	やさしいじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	にぼし	た: 25.3 g
	ニギスフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	骨ごと食べられる魚です!	ニギス(魚卵の可能性あり)			しお	し: 13.0 g
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ	塩: 2.5 g
	のむヨーグルト	さとう			ぎゅうにゅう だっしふんにゅう				
マーボーどん	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが	かき油 からスープ ヨナソウ さけ	エ: 663 kca	

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんばくしつ	むぎしつ	ビタミン			
16日 (金)	(むぎごはん)	こめ むぎ							た: 29.3 g
	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	すしお しょうゆ	し: 21.1 g
	かわちばんかん					かわちばんかん			塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日 (月)	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			こんぶだし	エ: 603 kcal
	チンゲンサイとハムのスープ			ハム とうふ		チンゲンサイ にんじん	しめじ たまねぎ	がらスープ しょうゆ	た: 22.6 g
	はるまき	こむぎこ こめこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	かき油 しょうゆ	し: 19.5 g
	ビーフンソテー	ビーフン	あぶら	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし	しょうゆ しお	塩: 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20日 (火)	ごはん	こめ							エ: 596 kcal
	こんさいじる	じゃがいも こんにゃく		あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	にぼし	た: 26.5 g
	ますのしおやき			ます				しお	し: 15.9 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	塩: 2.5 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				
21日 (水)	こめこめん	こめこ こむぎこ でんぶん							エ: 599 kcal
	かきたまじる			とりにく たまご	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ	かつおぶし しょうゆ	た: 26.0 g
	まめてん	こむぎこ	あぶら	だいず	ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう コーン		し: 20.0 g
	きゅうりのあまから			 よくかんで!			きゅうり	しお	塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22日 (木)	ごはん	こめ							エ: 615 kcal
	わらびのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			わらび えのきたけ	にぼし	た: 26.5 g
	あじのなんばんづけ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	あじ			しょうが ねぎ	さけ す しょうゆ	し: 21.5 g
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	しょうゆ	塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23日 (金)	むぎいりカレーあじごはん	こめ むぎ	あぶら					カレーこ	エ: 672 kcal
	キーマカレー	じゃがいも こめこ こむぎこ さとう	あぶら ラード	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご しょうが グリンピース	ケチャップ ソース カレーこ	た: 23.7 g
	アスパラとコーンのサラダ		あぶら			アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン	すしお しょうゆ	し: 20.3 g
	ミルクデザート	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう		 旬の味だよ		塩: 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日 (月)	ようふうさんしょくごはん	こめ	あぶら	レバーいりウインナー		にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	しお こしょう	エ: 581 kcal
	トマトとたまごのスープ	でんぶん		とうふ たまご		トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ	がらスープ にぼし	た: 26.1 g
	えびのからあげ	でんぶん	あぶら		なんばんえび (魚卵の可能性あり)				し: 24.1 g
	しおもみ			 よくかんで!			キャベツ きゅうり	しお	塩: 2.3 g
	アーモンド		アーモンド		新潟市の特産品だよ!				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日 (火)	ごはん	こめ							エ: 658 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう しらたき	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	しょうゆ みりん	た: 30.5 g
	ちりめんじゃこのつくだに	さとう		 骨ごと食べられる魚です!	ちりめんじゃこ			しょうゆ みりん	し: 18.2 g
	そくせきづけ	みずあめ	ごま		わかめ		キャベツ きゅうり	こんぶだし しお	塩: 2.2 g
	ごまプリン	さとう	ごま		ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日 (水)	ごはん	こめ							エ: 593 kcal
	やさいスープ	じゃがいも		いんげんまめ ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	がらスープ しょうゆ	た: 23.1 g
	ハンバーグのケチャップに	パンこ さとう でんぶん	ぎゅうし	ぎゅうにく ぶたにく			たまねぎ	ケチャップ ぎょうしょう	し: 14.8 g
	アスパラとコーンのソテー		あぶら			アスパラガス	コーン キャベツ		塩: 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日 (木)	ごはん	こめ							エ: 627 kcal
	ちゅうかふうたまごスープ	でんぶん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ	にぼし しお がらスープ	た: 22.7 g
	えびシューマイ	パンこ でんぶん さとう みずあめ		えび たら			たまねぎ	ほたてだし しお	し: 17.8 g
	チャプチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きくらげ	がらスープ しょうゆ	塩: 2.1 g
	れいとうみかん 						みかん		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
30日 (金)	ハヤシライス	じゃがいも こむぎこ さとう こめこ	あぶら ラード	ぎゅうにく	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく エリンギ	ソース しお ワイン ケチャップ	エ: 665 kcal
	(むぎごはん)	こめ むぎ							た: 19.4 g
	フルーツカクテル	さとう こなあめ					みかん パイン もも りんご マスカット		し: 18.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				塩: 1.9 g
一日あたりの平均	エ:エネルギー	620 kcal	し:脂質	20.1 g	カルシウム	367 mg			
	た:たんばく質	25.3 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	2.8 mg			