

6月 きゅうしょくこんだてよていひょう



いよいよ梅雨入りも近くなってきました。ジメジメと蒸し暑い日や、肌寒い日もあり体調を崩しやすい時期でもあります。食事の前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に気を付けましょう。そして今月の給食目標は「よくかんで食べよう」です。よくかんで食べると、虫歯の予防にもつながります。
太字になっている献立をとくによくかんで食べましょう。

6月の給食目標

よくかんで食べよう



山湯小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価	
3日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	592 kcal
	こんさいじる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ つきこんにやく	にぼし	たんぱく質	26.2 g
	ますのしおやき	ます						しお	脂質	17.8 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	食塩相当量	2.3 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								
4日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	620 kcal
	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	たんぱく質	27.4 g
	とりにくのカレーあげ	とりにく		でんぷん	あげあぶら			しょうゆ さけ カレーこ	脂質	22.6 g
	アーモンドリ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 しょう	食塩相当量	1.9 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
5日 (水)	マーボーどん	とうふ ぶたにく だいず みそ はっ ちょうみそ		こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶ ら	にら	ねぎ にんにく しょう が しいたけ きく らげ	しょうゆ トウ パンジャン たら す しょうゆ さけ かきあぶら	エネルギー	616 kcal
	ちゅうかさサラダ			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	しょうゆ す しお	たんぱく質	27.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	20.0 g
6日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	630 kcal
	こまつなのみそしる	なまあげ みそ		じゃがいも		こまつな	ねぎ	にぼし	たんぱく質	22.2 g
	こいわしのてんぷら	いわし		こむぎこ でんぷん とうもろこし	あぶら 揚げあぶ ら			しお	脂質	22.2 g
	ひじきのいために	さつまあげ うちま め	ひじき	さとう	あぶら	にんじん さやいん げん	ごぼう しらたき	しょうゆ みり ん	食塩相当量	1.7 g
	れいとうみかん						みかん			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
7日 (金)	ようふうさんしょくごはん	レバーいりウイン ナー		こめ	あぶら	にんじん	たまねぎ ホールコー ン グリンピース	しお こしょう	エネルギー	609 kcal
	ワンタンスープ	ぶたにく なた		わんたん		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 しお こしょう	たんぱく質	23.9 g
	ポテトコロッケ			じゃがいも さとう パンこ こめこ こ むぎこ	あぶら		たまねぎ	しお	脂質	22.0 g
	かおりあえ					しそ	キャベツ きゅうり	しお しょうゆ	食塩相当量	2.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
10日 (月)	振替休日									
11日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	544 kcal
	だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ				こまつな	だいこん えのきたけ	にぼし	たんぱく質	24.4 g
	しろみざかなのたつたあげ	たら		でんぷん	あげあぶら			しょうゆ みり ん	脂質	17.8 g
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	さとう	あぶら ごまあぶ ら ごま	にんじん	ごぼう つきこんにやく	しょうゆ さけ とうがらし	食塩相当量	1.8 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
12日 (水)	ゆかりごはん			こめ		しそ		しお うめず	エネルギー	579 kcal
	わかめとあさりのスープ	あさり とうふ	わかめ			こまつな	ねぎ もやし えのき だけ	からスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質	24.8 g
	ぶたにくとだいずのあげ	ぶたにく だいず		でんぷん じゃがい も さとう	あぶら 揚げあぶ ら	にんじん さやいん げん	しいたけ こんにやく	しょうゆ カ レーこ	脂質	18.6 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.4 g	
13日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	609 kcal
	かつおふりかけ		のり	さとう でんぷん				しお かつおぶ し しいたけエ キス まっちゃん ごぼエキス	たんぱく質	26.4 g
	じゃがいものオムレツ入り	なまあげ ぶたにく		じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	にんじん チンゲン サイ	たまねぎ にんにく しょうが	からスープ かきあぶら みりん しお ト ウパンジャン しょうゆ	脂質	20.7 g
	チーズオムレツ	たまご	チーズ	さとう でんぷん	あぶら			チキンスー プ	食塩相当量	2.3 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	しお		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
14日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	635 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん さやえん どう	えのきたけ ごぼう だけこの	しろしょうゆ しょうゆ さけ しお	たんぱく質	26.2 g
	さばのてりやき	さば みそ		さとう みずあめ でんぷん				しょうゆ みり ん	脂質	24.8 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	食塩相当量	1.6 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								

17日(月)	ゆでちゅうか			ちゅうかめん					エネルギー	613 kcal
	みそスープ	ぶたにく みそ はっちょうみそ	わかめ		あぶら ごまあぶら	にんじん にら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし	しょうゆ さけ トウパンジャン たらす	たんぱく質	25.6 g
	はるまき	ぶたにく		でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	オイスターソース しょうゆ チキンエキス しょうゆ	脂質	20.0 g
	キャベツときゅうりのそくせきづけ				ごま		キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量	2.6 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
18日(火)	ごはん			こめ					エネルギー	644 kcal
	わらびのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		じゃがいも			わらび えのきたけ	にほし	たんぱく質	28.3 g
	あじのなんばなんづけ	あじ		でんぶん さとう	あげあぶら ごまあぶら		しょうが ねぎ	す しょうゆ さけ とうがらし	脂質	22.7 g
	ごまびたし				ごま	こまつな にんじん	もやし	しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
	こんぶいだいす	だいす	こんぶ	さとう				しょうゆ こんぶエキス かつおぶしエキス す こうぼエキス		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
19日(水)	むぎごはん			こめ むぎ					エネルギー	588 kcal
	キーマカレー	ぶたにく だいす		こめこ こむぎこ さとう	あぶら ラード	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく りんご しょうが にんにく	カレーこ カレールウのしお しょうゆ ケチャップ カラメル こうぼエキス ソース	たんぱく質	19.5 g
	コーンサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	脂質	11.0 g
のむヨーグルト		のむヨーグルト						食塩相当量	1.7 g	
20日(木)	ごはん			こめ					エネルギー	657 kcal
	もやしのみそしる	なまあげ みそ		じゃがいも		こまつな	もやし	にほし	たんぱく質	28.9 g
	ササミチーズフライ	とりにく	チーズ	パンこ こむぎこ こめこ でんぶん	あぶら あげあぶら			しお	脂質	20.0 g
	ごもくまめ	だいす さつまあげ	こんぶ	さとう		にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく	しょうゆ みりん	食塩相当量	2.0 g
	れいとうみかん						みかん			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
21日(金)	ごはん			こめ					エネルギー	571 kcal
	たまごいりちゅうかふう コンスープ	たまご とうふ		でんぶん	ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	ホールコーン クリームコーン たまねぎ	しお しょうゆ こしょう たらす にほし	たんぱく質	20.8 g
	えびシューマイ	えび たら		でんぶん こむぎこ パンこ さとう みずあめ	あぶら		たまねぎ	しお ほどてエキス えびエキス こうぼエキス	脂質	15.7 g
	チャブチェ	ぶたにく		はるさめ さとう	ごまあぶら	にんじん	にんにく しょうが だけのごきゅうり きくらげ	さけ たらす しょうゆ しお とうがらし	食塩相当量	2.1 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
24日(月)	ごはん			こめ					エネルギー	616 kcal
	もずくとたまごのスープ	たまご とうふ	おきなわもずく	でんぶん			ねぎ えのきたけ	しょうゆ しお たらす	たんぱく質	25.1 g
	さかなとだいすのチリソース	たら だいす		でんぶん さとう	あげあぶら あぶら ごまあぶら	あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	ケチャップ しょうゆ トウパンジャン さけ	脂質	18.5 g
	ミルクデザート		ぎゅうにゅう	みずあめ さとう					食塩相当量	1.9 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
25日(火)	ごはん			こめ					エネルギー	577 kcal
	とんじる	ぶたにく みそ とうふ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく	にほし	たんぱく質	25.3 g
	いかのたつたあげ	いか		でんぶん	あげあぶら			しょうゆ みりん	脂質	16.7 g
	もやしサラダ				あぶら ごま	あかピーマン	ホールコーン もやし きゅうり	しお こしょう す しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
26日(水)	パプリカライス			こめ	あぶら			パプリカ	エネルギー	573 kcal
	とりにくとあさりのカレーライス	あさり とりにく	こなチーズ ぎゅうにゅう	こむぎこ	バター あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	ホワイトルウ たらす こしょう しお	たんぱく質	22.7 g
	キャベツとコーンのサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	脂質	19.3 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	1.8 g	
27日(木)	コッペパン			コッペパン					エネルギー	558 kcal
	やさいスープ	ショルダーベーコン		じゃがいも		にんじん	たまねぎ セロリー	たらす こしょう しょうゆ しお	たんぱく質	25.0 g
	ハンバーグのケチャップ	ぶたにく とりにく		おおむぎ パンこ こむぎこ こめこ でんぶん さとう			たまねぎ	ケチャップ ウスターソース あかワイン しお しょうゆ	脂質	18.0 g
	アスパラとコーンのソテー				あぶら	アスパラガス	ホールコーン キャベツ	しお こしょう	食塩相当量	3.3 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
28日(金)	ごはん			こめ					エネルギー	625 kcal
	トマトとたまごのスープ	とうふ たまご		でんぶん		トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ	たらす しょうゆ にほし こしょう	たんぱく質	25.0 g
	レバーいりメンチカツ	ぶたにく ぶたレバー		パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら		たまねぎ	カレーこ しお こしょう しょうゆ	脂質	23.1 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	食塩相当量	1.9 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								