

# 6月 きゅうしょくこんだてよていひょう

今月の4～10日は「**歯と口の健康習慣**」があります。かみかみメニューを多く取り入れました。  
太字になっている献立を、とくによく噛んで食べてみましょう。

## 6月の給食目標

よくかんでたべよう



めじるし わたしが目印!

山淵小学校

日(曜)	こんだて	からだをつくる		エネルギーのもと		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
		たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しじつ	ビタミン			
2日(月)	2～3日：6年生修学旅行			こめ					エネルギー 609 kcal
	ごはん								
	たまごいりちゅうかうコーンスープ	たまご とうふ		でんぷん	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 たらすーぽ にほし	たんぱく質 22.4 g
	ポークシューマイ	ぶたにく		パンこ でんぷん さとう こむぎこ			たまねぎ しょうが	しお こうほエキスパークエキスパーク	脂質 19.0 g
	チャブチェ	ぎゅうにく		はるさめ さとう	ごまあぶら	にんじん	にんにく しょうが だけのこ きゅうり きくらげ	さけ たらすーぽ しょうゆ しお たらすーぽ	食塩相当量 2.2 g
3日(火)	ごはん			こめ					エネルギー 610 kcal
	しんじゃがのみそしる	なまあげ みそ		じゃがいも		こまつな	えのきたけ	にほし	たんぱく質 22.9 g
	こいわしのてんぷら		かたくちいわし	こむぎこ でんぷん	あげあぶら あぶら			しお パーキングパウダー	脂質 23.0 g
	ひじきのいために	たら うちまめ	ひじき	さとう でんぷん	あぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき	みりん しお しょうゆ	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
4日(水)	マーボーどん	とうふ だいすミート ぶたにく みそ はちょうみそ		こめ 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 トウバンジャン たらすーぽ さけ かけあぶら	エネルギー 605 kcal
	ちゅうかさラダ	ハム		はるさめ さとう	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 28.9 g
	<b>かんそうこざかな</b>		かたくちいわし	さとう				しお	脂質 20.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.4 g
5日(木)	ごはん			こめ					エネルギー 608 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 えのきたけ	たらすーぽ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 24.6 g
	<b>ぶたにくとだいずのあげ</b>	ぶたにく だいず		でんぷん じゃがいも さとう	あげあぶら 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 19.1 g
	アップルシャーベット			さとう			りんご		食塩相当量 1.9 g
6日(金)	ごはん			こめ					エネルギー 628 kcal
	とんじる	なまあげ ぶたにく みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにやく	にほし	たんぱく質 27.4 g
	<b>いかのたつたあげ</b>	いか		でんぷん	あげあぶら		しょうが	しょうゆ	脂質 21.5 g
	もやしラダ				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
9日(月)	ごはん			こめ					エネルギー 635 kcal
	なまあげとこまつなのみそしる	なまあげ みそ				こまつな	えのきたけ たまねぎ	にほし	たんぱく質 27.0 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 24.4 g
	<b>アーモンドいりシャキシャキラダ</b>			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	食塩相当量 1.8 g
10日(火)	10日：2年生校外学習			こめ					エネルギー 617 kcal
	ごはん								
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	しょうゆ みりん しお	たんぱく質 29.5 g
	<b>ちりめんじゃこのつくだに</b>		かたくちいわし	さとう				みりん しょうゆ	脂質 17.3 g
11日(水)	パプリカライス			こめ	あぶら			パプリカ	エネルギー 552 kcal
	とりにくとあさりのクリームスープ	あさり とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	こむぎこ	むえんバター あぶら	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	たらすーぽ こしょう しお	たんぱく質 23.4 g
	あまなつラダ			さとう	あぶら		キャベツ きゅうり あまなつ	す しお こしょう	脂質 11.2 g
	ジョア		だっしふんにゅう	さとう			マスカット		食塩相当量 1.6 g
12日(木)	ごはん			こめ					エネルギー 616 kcal
	トマトとたまごのスープ	とうふ たまご		でんぷん		トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ	たらすーぽ しょうゆ しお こしょう にほし	たんぱく質 25.0 g
	レバーいりメンチカツ	ぶたにく レバー		パンこ でんぷん こむぎこ	あげあぶら あぶら		たまねぎ	カレーこ しお しょうゆ こしょう	脂質 21.9 g
	ごまびたし				ごま すりごま	こまつな にんじん	もやし	しょうゆ	食塩相当量 1.9 g
13日(金)	ごはん			こめ					エネルギー 629 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 だけのこ	にほし けすりぶし しお しょうゆ しょうゆ さけ しお	たんぱく質 26.0 g
	さばのてりやき	さば みそ		さとう でんぷん				しょうゆ みりん	脂質 24.3 g
	きりぼしだいこんのナムル			さとう	ごまあぶら	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							

16日(月)	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日								
17日(火)	ココアあげパン		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング あげあぶら ココア			イースト しお	エネルギー 590 kcal
	やさいスープ	しろいんげんまめベーコン		じゃがいも		にんじん	たまねぎ セロリー	がらすूप こしょう しょうゆ しお	たんぱく質 26.1 g
	ハンバーグのケチャップに	とりにく ぶたにく		でんぷん さとう	あぶら		たまねぎ しょうが にんにく	ケチャップ しお こうほエキス ワスターソース あかワイン	脂質 25.1 g
	しおもみぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量 2.6 g
18日(水)	カレーあじごはん			こめ	あぶら			カレーこ	エネルギー 682 kcal
	キーマカレー	ぶたにく だいす		じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら ココア	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	カレーこ しお ケチャップ こうほエキス パンキンパウダー すちゅうソース	たんぱく質 23.2 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 ホールコーン	す しょうゆ しお こしょう	脂質 23.3 g
	ブルーベリーゼリー			さとう			ブルーベリー		食塩相当量 2.4 g
19日(木)	ごはん			こめ					エネルギー 564 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 26.5 g
	さけのしおこじやき	さけ		こめこじ				しお さけ	脂質 18.0 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
20日(金)	ごはん			こめ					エネルギー 609 kcal
	かつおふりかけ	かつおぶし	のり	さとう でんぷん				こうほエキス まっちゃん しいたけエキス	たんぱく質 26.5 g
	じゃがいものオムレツ	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	がらすूप かきあぶら みりん しお トウパンジャン しょうゆ	脂質 20.4 g
	イタリアンオムレツ	たまご		でんぷん さとう	あぶら			チキンスープ す トマトソース	食塩相当量 2.1 g
23日(月)	ごはん			こめ					エネルギー 648 kcal
	やさいじる	なまあげ みそ		じゃがいも		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	にぼし	たんぱく質 27.6 g
	ししゃもフライ		ししゃも	パンこ こむぎこ でんぷん	あげあぶら			こしょう	脂質 24.6 g
	きりざい	なっとう			こま	こまつな にんじん	たくあん	しょうゆ	食塩相当量 2.3 g
24日(火)	ゆでちゅうかめん			こむぎこ				かんすい	エネルギー 608 kcal
	しおラーメンスープ	ぶたにく たら		でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん	はくさい もやし ねぎ メンマ きくらげ	しお みりん がらすूप しょうゆ こしょう	たんぱく質 25.6 g
	ぎょうざ	ぶたにく とりにく		さとう こむぎこ でんぷん もちこめ	ごまあぶら あぶら	にら	キャベツ たまねぎ	オイスターソース しょうゆ ポークエキス しお さけ	脂質 19.8 g
	ごまいりはるさめとわかめのサラダ		わかめ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	にんじん	キャベツ きゅうり	しょうゆ す しお	食塩相当量 3.5 g
25日(水)	ごはん			こめ					エネルギー 565 kcal
	ぶたキムチどん	ぶたにく みそ		さとう	ごまあぶら	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし はくさい りんご にんにく	さけ しお こんぶエキス しょうゆ かつおぶしエキス とうがらし こしょう	たんぱく質 25.0 g
	わかめスープ	とうふ	わかめ		ごまあぶら	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ	がらすूप しょうゆ しお こしょう	脂質 17.5 g
	れいとうみかん						みかん		食塩相当量 2.4 g
26日(木)	ごはん			こめ					エネルギー 625 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	にぼし	たんぱく質 28.4 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 でんぷん	あげあぶら あぶら			しお	脂質 19.9 g
	ごもくまめ	だいす たら	こんぶ	さとう でんぷん	あぶら	にんじん	ごぼう しいたけ こんにやく	みりん しお しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
27日(金)	わかめごはん		わかめ	こめ さとう					エネルギー 620 kcal
	フグ汁とあさりのスープ	あさり とうふ				チンゲンサイ にんじん	ぶなしめじ たまねぎ	しお こんぶエキス こうほエキス	たんぱく質 24.2 g
	はるまき	ぶたにく		でんぷん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら あげあぶら	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 こしょう しお	脂質 20.7 g
	ビーフソテー	ぶたにく		ビーフ	あぶら	あおピーマン にんじん	たけのこ きくらげ もやし	しお こしょう しょうゆ	食塩相当量 2.4 g
30日(月)	ごはん			こめ					エネルギー 585 kcal
	もすくとたまごのスープ	たまご とうふ	おきなわもすく	でんぷん			ねぎ えのきたけ	しょうゆ しお がらすूप	たんぱく質 24.9 g
	さかなとだいすのフリール	たら だいす		でんぷん さとう	あげあぶら 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 19.0 g
きゅうりのあまから						きゅうり	しお	食塩相当量 1.9 g	