

6月 きゅうしょくこんだてひょう

(通常献立)

新潟市立上山小学校

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		栄養価	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
2 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	625 kcal
	もやしのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	もやし	たんぱく質	28.3 g
	チーズいりササミフライ	ハーフ こむぎこ こめし じゃがいも	あぶら	とりにく	チーズ			脂質	19.9 g
	ごもくまめ	こんにゃく さとう		だいず さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう ししいたけ	食塩相当量	2.0 g
3 日 (火)	牛乳				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー	603 kcal
	わらびのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ			わらび えのきだけ	たんぱく質	25.3 g
	あじのなんばんづけ	さとう でんぶ	あぶら	あじ			しょうが ねぎ	脂質	20.5 g
4 日 (水)	ごはん					こまつな にんじん	もやし	食塩相当量	2.0 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー	631 kcal
	たまごいりちゅうかうさろコンソースープ	でんぶ	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン クリームコーン たまねぎ	たんぱく質	24.6 g
5 日 (木)	ポークシューマイ	こむぎこ でんぶ みずあめ		ぶたにく			たまねぎ しょうが	脂質	19.2 g
	チャプチェ	はるさめ さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが だけのこ きゅうり きくらげ	食塩相当量	2.2 g
	ごはん								
	こんぶいりだいず	さとう		だいず	こんぶ				
6 日 (金)	牛乳				ぎゅうにゅう				
	マーボーどん(ごはん)	こめ さとう でんぶ	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 ししいたけ きくらげ	エネルギー	601 kcal
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	たんぱく質	24.7 g
	アーモンド		アーモンド					脂質	20.3 g
7 日 (土)	牛乳				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.1 g
	ごはん	こめ						エネルギー	579 kcal
	わかめとあさりのスープ	でんぶ じゃがいも こんにゃく	あぶら あぶら	あさり とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきだけ	たんぱく質	24.6 g
	ぶたにくとだいずのあげに	さとう		ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	ししいたけ	脂質	19.1 g
8 日 (日)	牛乳				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.9 g
	ごはん	こめ						エネルギー	611 kcal
	とうふとこまつなのみそしる			とうふ みそ		こまつな	えのきだけ たまねぎ	たんぱく質	25.8 g
	とりにくのカレーあげ	でんぶ	あぶら	とりにく				脂質	21.9 g
9 日 (月)	牛乳	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量	1.8 g
	ごはん	こめ						エネルギー	604 kcal
	こめこアップルパン	こめこ こむぎこ			だっしふんにゅう		りんご	たんぱく質	28.5 g
	やさいスープ	じゃがいも		しろいんげんまめ ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリー	脂質	22.1 g
10 日 (火)	ハンバーグのケチャップに	さとう でんぶ	ぎゅうし	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	食塩相当量	3.1 g
	牛乳		あぶら			アスパラガス	コーン キャベツ		
	ごはん	こめ						エネルギー	591 kcal
	とりにくのクリームソース		あぶら	とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質	23.0 g
11 日 (水)	牛乳		あぶら		ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり コーン	脂質	19.4 g
	ごはん	こめ						食塩相当量	1.6 g
	もずくスープ			とうふ	もずく		ねぎ えのきだけ	エネルギー	576 kcal
	さかなとだいずのチリソースに	さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	たら だいず		あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	たんぱく質	21.7 g
12 日 (木)	きゅうりのあまから						きゅうり	脂質	16.0 g
	牛乳	さとう					りんご	食塩相当量	2.0 g
	ごはん	こめ						エネルギー	582 kcal
	こんにゃく	じゃがいも つきこんにゃく		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質	28.0 g
13 日 (金)	牛乳	さとう	アーモンド	ます		こまつな にんじん	キャベツ	脂質	19.1 g
	ごはん	こめ						食塩相当量	2.3 g
	しんじゃがのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきだけ ねぎ	エネルギー	610 kcal
	しろみざかなのたつたあげ	でんぶ	あぶら	スケソウタラ				たんぱく質	28.3 g
14 日 (土)	くきわかめのきんぴら	つきこんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	脂質	21.3 g
	牛乳				チーズ			食塩相当量	2.2 g
	うどん	ゆでうどん			ぎゅうにゅう				
	さんさいじる			とりにく あぶらあげ		にんじん	しめじ きくらげ わらび	エネルギー	600 kcal
15 日 (日)	牛乳	こむぎこ ベーキングパウダー	あぶら			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	たんぱく質	21.8 g
	やさいかきあげ		ごま				きゅうり	脂質	17.3 g
	ゆかりあえ						もやし キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.2 g
	ごはん	こめ							
16 日 (月)	にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	エネルギー	617 kcal
	牛乳	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ わかめ		キャベツ きゅうり	たんぱく質	29.5 g
	そくせきづけ				ぎゅうにゅう			脂質	17.3 g
	ごはん	こめ						食塩相当量	2.1 g
17 日 (火)	牛乳							エネルギー	594 kcal
	トマトとたまごのスープ	でんぶ		とうふ たまご		トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ	たんぱく質	23.3 g
	牛乳	こむぎこ パンこ でんぶ	あぶら	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	脂質	20.2 g
	ごはん		あぶら			こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量	1.9 g
18 日 (水)	牛乳				ぎゅうにゅう				
	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー	619 kcal
	牛乳	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	たんぱく質	22.2 g
	アスパラとコーンのサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン	脂質	21.1 g
19 日 (木)	牛乳				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.8 g
	ごはん	こめ						エネルギー	556 kcal
	だいにんとあぶらあげのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん	たんぱく質	24.1 g
	牛乳	でんぶ	あぶら		からつきえび			脂質	18.2 g
20 日 (金)	牛乳		あぶら		ぎゅうにゅう	あかピーマン	えだまめ キャベツ きゅうり コーン	食塩相当量	1.8 g
	ごはん	こめ						エネルギー	611 kcal
	かつおぶりかけ	さとう でんぶ		けすりぶし	のり			たんぱく質	26.4 g
	牛乳	じゃがいも	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	脂質	20.9 g
21 日 (土)	牛乳	でんぶ さとう	あぶら	たまご	チーズ			食塩相当量	2.3 g
	ごはん	こめ					キャベツ きゅうり しょうが		
	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			エネルギー	602 kcal
	牛乳					チンゲンサイ にんじん	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質	21.9 g
22 日 (日)	牛乳	でんぶ さとう こむぎこ こめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ ししいたけ	脂質	19.1 g
	ごはん		あぶら	ぶたにく		あおピーマン にんじん	しょうが だけのこ きくらげ キャベツ もやし	食塩相当量	2.5 g
	ごはん	こめ						エネルギー	565 kcal
	もずくどん	さとう でんぶ	あぶら	ぶたにく	もずく	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ コーン	たんぱく質	18.5 g
23 日 (月)	牛乳				ぎゅうにゅう			脂質	17.1 g
	あまなつサラダ	さとう みずあめ でんぶ			ぎゅうにゅう	れんにゅう		食塩相当量	2.1 g
	ごはん	こめ							
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきだけ ごぼう だけのこ	エネルギー	629 kcal
24 日 (火)	牛乳	さとう みずあめ でんぶ		さば みそ				たんぱく質	26.0 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	脂質	24.3 g
	ごはん	こめ						食塩相当量	1.6 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
25 日 (水)	牛乳							エネルギー	626 kcal
	ごはん	こめ						たんぱく質	27.4 g
	としじり	じゃがいも つきこんにゃく		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	脂質	21.6 g
	牛乳	でんぶ	あぶら	いか		あかピーマン	しょうが	食塩相当量	2.1 g
26 日 (木)	牛乳		あぶら ごま		ぎゅうにゅう		コーン もやし きゅうり		
	一日あたりの平均	エネルギー	602 kcal	たんぱく質	19.8 g	カルシウム	365 mg		
	たんぱく質	24.9 g	脂質	2.1 g	鉄	3.1 mg			
	食塩相当量								

※天候や流通の状況により、献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。



6月きゅうしょくこんだてよていひょう

2025. 6月

新潟市立上山小学校

こんだて	2日(月) ごもくめ チーズいり ササミフライ ごはん みやしの みそしる 食育月間について知ろう	3日(火) ごまびたし あじの なんばんづけ ごはん わらびの みそしる あじについて知ろう	4日(水) こんぶいりだいず チャプチェ ポークしゅうまい ごはん たまごいり ちゅうかふう ソース 歯と口の健康週間について知ろう	5日(木) アーモンド ちゅうか サラダ マーボーどん (ごはん) マーボー豆腐について知ろう	6日(金) ぶたにくと だいずのあげに ごはん わかめと あさりの スープ わかめについて知ろう
こんだて	9日(月) アーモンドいり シャキシャキサラダ とりにくのカレーあげ ごはん とろろ ごまの みそしる ごはんをもりもり食べよう	10日(火) アスパラと コーンのソテー ハンバーグの ケチャップに ごはん やさい スープ アスパラガスについて知ろう	11日(水) キャベツと コーンの サラダ とりにくの クリームソース パプリカライス 食事の前はしっかりと 手を洗おう	12日(木) アップルシャーベット きゅうりのあまから さかなとだいずの チリソースに ごはん もずく スープ 旬のきゅうりを食べよう	13日(金) アーモンドあえ ますのしおやき ごはん こんさい じる ますについて知ろう
こんだて	16日(月) チーズ くきわかめのきんぴら しろみさかなの たつたあげ ごはん しんじやがの みそしる 茎わかめについて知ろう	17日(火) ゆかりあえ やさいかきあげ うどん さんさい じる 山菜汁を食べよう	18日(水) そくせきづけ アーモンドいり ちりめんじゃこの つくだに ごはん にくじゃが じゃがいもについて知ろう	19日(木) こまつなサラダ レバーいり メンチカツ ごはん トマトと たまごの スープ トマトについて知ろう	20日(金) アスパラと コーンの サラダ キーマカレー (カレーあじ ごはん) キーマカレーについて知ろう
こんだて	23日(月) えだまめサラダ えびのからあげ ごはん だいこんと あぶらあげの みそしる えだまめについて知ろう	24日(火) かつおふりかけ ふうみづけ チーズオムレツ ごはん じゃがいもの オイスター ソース 風味漬けを食べよう	25日(水) ビーフンソテー はるまき ごはん わかめ とほたての スープ ビーフンについて知ろう	26日(木) ミルクデザート あまなつ サラダ もずくどん (ごはん) もずくどんを食べよう	27日(金) きりぼしだいこん のナムル さばのてりやき ごはん さわにわん さわにわんを食べよう
こんだて	30日(月) もやしサラダ いかのたつたあげ ごはん とんじる よくかんで食べよう	<今月のめあて> ○衛生に気をつけて食事をしよう ・食事の前には手を洗って、きれいなハンカチでふきましょう。 ・給食をくばる前に、つくえや配膳台をきれいにふきましょう。 ・給食当番は、きちんとみじたくをしましょう。 ・マスクをしっかりとつけましょう。 毎年6月は「食育月間」です。食育は健康づくりに大きな役割を果たします。「食べる」ことの大切さを改めて考え、毎日の食生活を振り返ってみましょう。			

※天候や流通の状況により、献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。