

6月 きゅうしょくこんだてひょう

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	しじつ	たんぱくしじつ	むきしじつ	ビタミン		
1日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 647 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 28.4 g
	サザミチーズフライ	こむぎこ でんぷん パンこ	あぶら	とりにく だいす	チーズ			脂質 22.4 g
	こもくまめ	こんにやく さとう		だいす さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ	食塩相当量 2.0 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
2日 (火)	ちゅうかめん	こむぎこ						エネルギー 572 kcal
	しょうゆラーメンスープ		あぶら	ぶたにく		にんじん にら	しょうが にんにく メンマ もやし ねぎ	たんぱく質 23.6 g
	きょうざ	でんぷん こむぎこ さとう	とんし あぶら	ぶたにく とりにく だいす		にら	キャバツ たまねぎ しょうが	脂質 17.5 g
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら			にんじん	キャバツ きゅうり	食塩相当量 3.3 g
	牛乳				わかめ			
	牛乳				ぎゅうにゅう			
3日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 633 kcal
	キーマカレー	こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	たんぱく質 22.0 g
	アスパラとコーンのサラダ	じゃがいも さつまいも	あぶら			アスパラガス	キャバツ きゅうり コーン	脂質 19.9 g
	アップルシャーベット						りんご	食塩相当量 1.8 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
4日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 664 kcal
	とんじり	じゃがいも つきこん		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質 27.7 g
	いかのたつたあげ	でんぷん	あぶら	いか		にんじん	しょうが	脂質 21.9 g
	くわわかめともやし	ミルクデザート	みずあめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら		にんじん	もやし きゅうり コーン	食塩相当量 2.1 g
	牛乳				くわわかめ			
	牛乳				ぎゅうにゅう			
5日 (金)	ようふうさんしょくごはん	こめ	あぶら	ワインナー		にんじん	たまねぎ コーン グリンピース	エネルギー 576 kcal
	ミネストローネ	じゃがいも	オリブあぶら	しろいんげんまめ ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリー キャバツ にんにく	たんぱく質 24.9 g
	チーズオムレツ	さとう でんぷん	あぶら	たまご	チーズ			脂質 19.8 g
	しおもみ						キャバツ きゅうり	食塩相当量 2.4 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
8日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 622 kcal
	どうぶとこまつなのみそしる	じゃがいも		どうぶ みそ		こまつな	えのきたけ たまねぎ	たんぱく質 26.2 g
	とりにくのカレーあげ	でんぷん	あぶら	とりにく		にんじん	きゅうり	脂質 22.7 g
	アーモンドいりジャキジャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら					食塩相当量 1.8 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
9日 (火)	こめ	こめこ さとう こむぎたんぱく	ショートニング					エネルギー 601 kcal
	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	たんぱく質 30.3 g
	ハンバーグのケチャップソースがけ	でんぷん さとう	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	脂質 23.2 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 キャバツ	食塩相当量 3.2 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
10日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 546 kcal
	わかめスープ			どうぶ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ	たんぱく質 23.0 g
	にくだんご	でんぷん さとう	とんし あぶら	とりにく			たまねぎ にんにく しょうが	脂質 16.2 g
	ビーフソテー	ビーフ	あぶら	ぶたにく		あおピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャバツ もやし	食塩相当量 2.4 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
11日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 585 kcal
	もずくのスープ	でんぷん		どうぶ	もずく		ねぎ えのきたけ	たんぱく質 21.7 g
	さかなだいすのチリソース	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	たら だいす		あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 18.8 g
	きゅうりのあまから						きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
12日 (金)	わかめごはん	こめ みずあめ		あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー 581 kcal
	こんさいじり	じゃがいも つきこん						たんぱく質 18.1 g
	ワールドカップコロッケ	じゃがいも さとう パンこ	あぶら				たまねぎ	脂質 18.8 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャバツ	食塩相当量 2.2 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
15日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 605 kcal
	たまごいりちゅうかうコンソープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご どうぶ		にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ	たんぱく質 22.8 g
	ポークシューマイ	でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ しょうが	脂質 18.2 g
	チャプチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	食塩相当量 2.1 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
16日 (火)	マーボーどん(ごはん)	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	どうぶ ぶたにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	エネルギー 610 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 25.3 g
	アーモンド		アーモンド					脂質 20.6 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g
17日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 631 kcal
	わらびのみそしる	じゃがいも		どうぶ あぶらあげ みそ			わらび えのきたけ	たんぱく質 27.1 g
	あじのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	あじ			しょうが ねぎ	脂質 22.7 g
	ごまびたし		ごま			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			
18日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 617 kcal
	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	たんぱく質 29.5 g
	アーモンドいりりんじんめこのつくたく	さとう	アーモンド				ちりめんじゃこ	脂質 17.3 g
	そくせきづけ	みずあめ					わかめ	食塩相当量 2.1 g
	牛乳				ぎゅうにゅう		キャバツ きゅうり	
19日 (金)	ハブリカライス	こめ	あぶら					エネルギー 625 kcal
	とりにくあさりのクリームソース	こむぎこ	バター あぶら	あさり とりにく しろいんげんまめ	こなチーズ	ぎゅうにゅう	にんじん	たんぱく質 25.2 g
	キャバツとコーンのサラダ		あぶら					脂質 19.6 g
	メロン						メロン	食塩相当量 1.7 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
22日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 639 kcal
	じゃがいものオイスターソース	じゃがいも さとう でんぷん	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	たんぱく質 24.5 g
	はるまき	でんぷん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	キャバツ たまねぎ しいたけ しょうが	脂質 20.5 g
	ふうみづけ						キャバツ きゅうり しょうが	食塩相当量 1.8 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
23日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 649 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 27.2 g
	さばのてりやき	さとう		さば		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	脂質 25.8 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら					食塩相当量 1.7 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
24日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 645 kcal
	かつおぶりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり		りよくちゃんまつ	たんぱく質 23.5 g
	トマトとたまごのスープ	でんぷん		どうぶ たまご		トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ	脂質 23.5 g
	レバーいりメンチカツ	パンこ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく レバー			たまねぎ しょうが にんにく	食塩相当量 2.2 g
	あまなつサラダ		あぶら				キャバツ きゅうり あまなつ	
	牛乳				ぎゅうにゅう			
25日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 572 kcal
	しんじゃがのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ	たんぱく質 30.3 g
	ますのしおやき	しらたき さとう	あぶら	ぶたにく うちまめ		にんじん さやいんげん	ごぼう	脂質 14.5 g
	ひじきのいために							食塩相当量 2.6 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
26日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 636 kcal
	チンゲンサイとほたてのスープ	でんぷん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	ほたて どうぶ		チンゲンサイ にんじん	ふなしめじ たまねぎ	たんぱく質 27.5 g
	ぶたにくとだいすのあげ	さとう	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	しいたけ	脂質 23.0 g
	チーズ				チーズ			食塩相当量 2.2 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
29日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 599 kcal
	もずくどんぐ	さとう でんぷん	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 22.2 g
	えだまめサラダ		あぶら			あかピーマン	えだまめ キャバツ きゅうり きピーマン	脂質 16.8 g
	れいどうみかん						みかん	食塩相当量 2.1 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			
30日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 578 kcal
	だいこ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 25.5 g
	しろみぎかなのたつたあげ	でんぷん	あぶら	たら				脂質 19.7 g
	ごまいりくわわかめ	つきこん さとう	あぶら ごま	ぶたにく	くわわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 1.8 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			

一日あたりの平均	エネルギー	たんぱく質	611 kcal	脂質	25.3 g	食塩相当量	2.2 g	たんぱく質	20.2 g	カルシウム	356 mg	鉄	3.2 mg
----------	-------	-------	----------	----	--------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	---	--------



6月きゅうしょくこんだてよていひょう

2026. 6月

新潟市立上山小学校

こんだて	1日(月) ごもくまめ ササミ チーズフライ ごはん もやしの みそしる	2日(火) はるさめ サラダ ぎょうざ2こ ちゅうかめん しょうゆ ラーメン スープ	3日(水) アップル シャーベット アスパラと コーンの サラダ キーマカレー (ごはん)	4日(木) ミルクデザート くきわかめと もやしのサラダ いかのたつたあげ ごはん とんじる	5日(金) しおもみ チーズオムレツ ようふう さんしょく ごはん ミネストローネ
	食育月間について知ろう	しょうゆラーメンを 食べよう	キーマカレーについて 知ろう	歯と口の健康週間について 知ろう	熱中症に注意しよう
こんだて	8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 とうふと こまつなの みそしる	9日(火) アスパラと コーンのソテー ハンバーグの ケチャップソースがけ ごめこ やさい スープ チーズパン	10日(水) ビーフソテー にくだんご2こ ごはん わかめ スープ	11日(木) きゅうりのあまから さかなとだいの チリソースに ごはん もずくの スープ	12日(金) アーモンドあえ ワールドカップ コロケ わかめ ごはん こんさい じる
	ごはんをもりもり食べよう	アスパラガスについて 知ろう	ビーフンについて知ろう	旬のきゅうりを食べよう	ワールドカップが 開幕します
こんだて	15日(月) チャプチェ ポークしゅうまい 2こ ごはん たまごいり ちゅうかふう ソース	16日(火) アーモンド ちゅうか サラダ マーボーライス (ごはん)	17日(水) 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	18日(木) 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	19日(金) メロン キャベツと コーンの サラダ とりにくと あさりの クリームソース (パプリカライス)
	チャプチェについて 知ろう	よくかんで食べよう	アジについて知ろう	じゃがいもについて知ろう	メロンについて知ろう
こんだて	22日(月) ふうみづけ はるまき ごはん じゃがいもの オイスター ソース	23日(火) 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	24日(水) かつおふりかけ あまなつサラダ レバーいり メンチカツ ごはん トマトと たまごの スープ	25日(木) ひじきのいために ますのしおやき ごはん しんじゃがの みそしる	26日(金) チーズ ぶたにくと だいのあげに ごはん チンゲンサイ とほたての スープ
	風味漬けを食べよう	沢煮わんを食べよう	トマトについて知ろう	ますについて知ろう	食事の前はしっかりと 手を洗おう
こんだて	29日(月) れいとう みかん えだまめ サラダ もずくどん (ごはん)	30日(火) ごまいり くきわかめのきんぴら しろみざかなの たつたあげ ごはん だいこんと あぶらあげの みそしる	<p><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。 ・クラスの全員が、マスクをしっかりとつけましょう。</p> <p>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。</p>		
	もずくどんを食べよう	茎わかめについて知ろう			

※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。

