

6がつのきゅうしょくひょう

えいせいにきをつけてしょくじをしよう



日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		きいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちようみりよう など	えいようか
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちようしをととのえる			
2 (月)	ごはん			こめ					I類† - 627 kcal
	こまつなのみそしる	とうふ みそ	わかめ			こまつな	えのきだけ	にぼしこ	たんぱく質 26.3 g
	とりにくのやくみソースがけ	とりにく		かたくりこ さとう	ごまあぶら こめあぶら		しょうが ながねぎ	す さけ しょうゆ	脂質 23.2 g
	シャキシャキサラダ			じゃがいも さとう	アーモンド こめあぶら	にんじん	きゅうり	す てんびしお こしょう	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
3 (火)	ごはん			こめ					I類† - 678 kcal
	アサリいりこめこでサムゲタンスープ	アサリ とりにく		こめこ			だいこん ながねぎ しょうが にんにく しいだけ	がらスープ さけ しお こしょう しおこうじ	たんぱく質 29.0 g
	エビしゅうまい	エビ たら		こむぎこ パンこ かたくりこ さとう	あぶら		たまねぎ	しお	脂質 24.7 g
	チャプチェ	ぎゅうにく		はるさめ さとう	ごま ごまあぶら こめあぶら	にんじん	えだまめ きゅうり だけのこ きくらげ しょうが にんにく	しょうゆ しお いちみつがらし	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
4 (水)	★にしくのコシヒカリごはん			★にしくのコシヒカリ					I類† - 596 kcal
	とんじる	とうふ ぶたにく みそ		じゃがいも		にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう	つきこん にぼしこ	たんぱく質 27.0 g
	イカのたつたあげ	イカ		かたくりこ	こめあぶら			しょうゆ みりん	脂質 18.4 g
	カレーもやし					ほうれんそう	もやし コーン	す しょうゆ みりん カレーこ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
5 (木)	ごもくごはん	とりにく	ひじき	こめ さんおんとう	こめあぶら	にんじん	グリーンピース	しらたき しょうゆ さけ しお	I類† - 590 kcal
	すましじる	とうふ なると	わかめ			みずな	ながねぎ	けずりぶし しょうゆ しお こんぶだし	たんぱく質 22.9 g
	ほしかぶのにも	うちまめ ぶたにく		さんおんとう くるまふ	こめあぶら	にんじん	ほしかぶ ぜんまい	つきこん しょうゆ さけ だしじる	脂質 15.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.4 g
	ささだんご	あずき		こむぎこ さとう もちこ こめこ	あぶら	よもぎ		しお	
6 (金)	ごはん			こめ	《かみかみきゅうしょく》です。よくかんでたべましょう				I類† - 578 kcal
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース	さけ みりん しお しょうゆ	たんぱく質 26.2 g
	ちりめんじゃこのつくだに		ちりめんじゃこ	さとう	アーモンド こめあぶら			みりん しょうゆ	脂質 15.6 g
	きゅうりのあますあえ		わかめ	さんおんとう			きゅうり パインアップル	てんびしお す しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
9 (月)	ゆかりごはん			こめ		あかじそ		しお	I類† - 634 kcal
	チンゲンサイのみそしる	あつあげ みそ				チンゲンサイ	えのきだけ たまねぎ	にぼしこ	たんぱく質 20.5 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう	こめあぶら	にんじん いんげん	ごぼう	つきこん しょうゆ いちみつがらし	脂質 22.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.3 g
	れいとうみかん						みかん		
10 (火)	ごはん			こめ					I類† - 602 kcal
	くるまふのたまごとじ	たまご ぶたにく		くるまふ さんおんとう		にんじん こまつな	たまねぎ しいだけ	つきこん しょうゆ しお けずりぶし	たんぱく質 33.9 g
	マスのしおやき	マス						しお	脂質 15.5 g
	ひじきのいりに	うちまめ とりにく	ひじき	さんおんとう	こめあぶら	にんじん		つきこん しょうゆ みりん さけ	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
11 (水)	キーマカレーライス	ぶたにく とりレバー		こめ カレールウ さとう じゃがいも	こめあぶら	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく	しお ケチャップ	I類† - 660 kcal
	ふくじんあえ					にんじん	キャベツ きゅうり だいこん れんこん	てんびしお す しょうゆ みりん	たんぱく質 23.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 21.7 g
	うめゼリー			さとう			うめ		食塩相当量 2.2 g
12 (木)	ねじねじパン		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング			しお	I類† - 660 kcal
	ポークシチュー	ぶたにく		じゃがいも さとう ハヤシルウ	こめあぶら	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	あかワイン タバスコ ちゅうのうソース ケチャップ	たんぱく質 26.6 g
	たまごやき	たまご ぶたにく		さとう	こめあぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいだけ	かつおぶし しお しょうゆ	脂質 31.4 g
	キャベツとコーンのサラダ				こめあぶら		キャベツ きゅうり コーン	てんびしお す こしょう	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
13 (金)	ごはん			こめ					I類† - 597 kcal
	おかひじきのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ				おかひじき	キャベツ ながねぎ	にぼしこ	たんぱく質 26.1 g
	たら	たら		かたくりこ	こめあぶら			しょうゆ	脂質 22.3 g
	きりぼしナポリタン	ウィンナー		さとう	こめあぶら	にんじん ビーマン	きりぼしだいこん たまねぎ しめじ	ケチャップ こしょう ちゅうのうソース	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 g

「★」がついている日は「西区一斉コシヒカリ給食の日」です。
西区農政商工課から補助していただき、月1回西区のおいしいコシヒカリが登場します。
お楽しみに！！



16 (月)	ビビンバ (ごはん)			こめ					1杯* -	563 kcal	
	(やきにく)	ぎゅうにく みそ		さとう	ごまあぶら		しょうが にんにく	しらたき みりん しょうゆ トウバンジャン	たんぱく質	24.4 g	
	(ナムル)				ごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	ぜんまい もやし	しょうゆ トウバンジャン	脂質	15.3 g	
	(せんぎりたまご)	たまご		かたくりこ				しお みりん	食塩相当量	3.0 g	
	わかめスープ	なると	わかめ			にんじん	ながねぎ ししいたけ	がらすूप しお しょうゆ こしょう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
17 (火)	アップルシャーベット			さとう			りんご				
	ごはん			こめ					1杯* -	603 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 ながねぎ	つきこん にぼしこ	たんぱく質	24.3 g	
	アジのカレーマリネ	アジ		かたくりこ さとう	こめあぶら	パセリ	たまねぎ	す しお カレーこ	脂質	20.7 g	
	おひたし					こまつな	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.0 g	
18 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ごはん			こめ					1杯* -	580 kcal	
	ワントンスープ			ワントン		にんじん	もやし ながねぎ コーン ししいたけ メンマ	がらすूप しょうゆ しお こしょう	たんぱく質	23.6 g	
	ヤンニョムチキン	とりにく		さんおんとう かたくりこ	ごま ごまあぶら こめあぶら		にんにく	さけ しお みりん グチャップ コチュジャン	脂質	14.1 g	
	のりサラダ		やきのり	さとう	こめあぶら	ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ	しょうゆ す てんびしお	食塩相当量	2.0 g	
19 (木)	ジョア (いちご)		ジョア (いちご)								
	ごはん			こめ					1杯* -	597 kcal	
	ニラたまじる	たまご とうふ みそ				ニラ にんじん	ながねぎ	にぼしこ	たんぱく質	25.6 g	
	ハンバーグオニオンソース	とりにく ふたにく		こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら		しょうが にんにく たまねぎ	しょうゆ さけ	脂質	20.6 g	
	キャベツのカレーソテー				こめあぶら	アスパラガス	コーン キャベツ	てんびしお さけ カレーこ しょうゆ こしょう コンソメ	食塩相当量	2.3 g	
20 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ごはん			こめ					1杯* -	624 kcal	
	かしわじる	とりにく				にんじん	ごぼう たまねぎ ながねぎ しめじ	つきこん しょうゆ みりん こんぶだし いちみつとうがらし	たんぱく質	25.4 g	
	タラとだいのオーロラソース	タラ だいず		かたくりこ さとう はちみつ	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	ピーマン		マスタード しょうゆ さけ グチャップ パプリカ	脂質	21.2 g	
	きゅうりのピリからづけ				ごま こめあぶら		きゅうり しょうが	しょうゆ てんびしお ラー油	食塩相当量	1.9 g	
23 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ソフトめん			こむぎこ					1杯* -	754 kcal	
	ミートソース	ぎゅうにく ふたにく ベーコン とりレバー		ハヤシルウ さんおんとう	こめあぶら	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリ マジシュルーム	あかワイン グチャップ ちゅうのうソース	たんぱく質	29.8 g	
	ふしぎなあじさいサラダ						キャベツ コーン きゅうり むらさきキャベツ		脂質	28.7 g	
	パックドレッシング			さとう	あぶら		たまねぎ みかん	す しお	食塩相当量	2.1 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
24 (火)	チーズワッフル	たまご	チーズ だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	あぶら						
	わかめごはん		わかめ	こめ				しお	1杯* -	586 kcal	
	アスパラとコーンのみそしる	みそ		じゃがいも		にんじん アスパラガス	コーン	にぼしこ	たんぱく質	21.7 g	
	オムレツ	たまご		さとう				しお こしょう	脂質	16.9 g	
	ビーフンソテー	ふたにく		ビーフン	こめあぶら	にんじん ピーマン	たけのこ キャベツ たまねぎ	しお こしょう しょうゆ	食塩相当量	2.9 g	
25 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	かんそうブルー						ブルー				
	ごはん			こめ					1杯* -	587 kcal	
	だいこんのオイスターソースに	ふたにく		さとう	こめあぶら	にんじん チンゲンサイ	だいこん にんにく しょうが きくらげ	こんにゃく みりん がらすूप しょうゆ オイスターソース トウバンジャン	たんぱく質	24.9 g	
	てっかみそ	だいず みそ		さんおんとう	こめあぶら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質	21.2 g	
26 (木)	ゆかりあえ						キャベツ きゅうり あかしそ	てんびしお	食塩相当量	1.9 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	《ちょいしお まいかちゃんきゅうしょく》です									1杯* -	652 kcal
	ごはん			こめ							
	たまねぎとじゃがいものみそしる	みそ		じゃがいも			とうみょう	たまねぎ えのきだけ	にぼしこ	たんぱく質	25.8 g
27 (金)	サバのてりやき	サバ						しょうゆ みりん	脂質	26.5 g	
	ごますあえ			さとう	ごま	ほうれんそう にんじん	キャベツ	す しょうゆ	食塩相当量	1.8 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	アーモンドそばろごはん	ふたにく		さとう	アーモンド		しょうが コーン グリーンピース	みりん しょうゆ さけ	1杯* -	592 kcal	
	トマトとたまごのスープ	たまご とうふ		かたくりこ		トマト にんじん	シラス ながねぎ きくらげ	がらすूप しょうゆ しお こしょう	たんぱく質	24.6 g	
30 (月)	はるまき	ふたにく		こむぎこ こめこ かたくりこ	ごまあぶら こめあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ しお オイスターソース	脂質	23.9 g	
	あさづけ						キャベツ きゅうり	てんびしお	食塩相当量	2.0 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
	ジャンバラヤ	とりにく ワインナー		こめ さんおんとう	こめあぶら	ピーマン トマト	たまねぎ にんにく マジシュルーム	カレーこ しろう パプリカ しお	1杯* -	596 kcal	
	こめこのアサリチャウダー	アサリ	ぎゅうにゅう まなクリーム	こめこ さとう じゃがいも	こめあぶら	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	がらすूप こしょう しお	たんぱく質	22.6 g	
一食あたりの平均	エネルギー	617 kcal	脂質	20.9 g	カルシウム	361 mg					
	たんぱく質	25.5 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.4 mg					