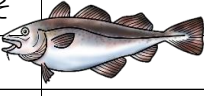
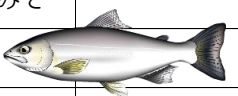
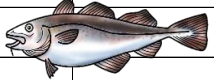


6月きゅうしょく こんだてよていひょう

鳥屋野小学校

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	599 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	24.6 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん	揚げ油	たら				脂質	19.6 g
	ごまいりくきわかめのきんぴら	さとう	サラダ油 ごま油 ごま	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう つきこんにゃく	食塩相当量	1.8 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				
3 日 (火)	パプリカライス	こめ	サラダ油					エネルギー	596 kcal
	とりにくとあさりのクリームスープ	こめこ	サラダ油	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 パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質	26.0 g
	キャベツとコーンのサラダ		サラダ油				キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質	10.9 g
	のむヨーグルト	さとう	生クリーム		無脂肪牛乳 脱脂粉乳			食塩相当量	1.7 g
4 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	629 kcal
	とんじる	じゃがいも		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく	たんぱく質	27.4 g
	いかのたつたあげ	でんぷん	揚げ油	いか			しょうが	脂質	21.6 g
	ごまいりもやしサラダ		サラダ油 ごま			あかピーマン	ホールコーン もやし きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	5 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー
たまごいりちゅうかうコーンスープ		でんぷん	ごま油	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	ホールコーン たまねぎ クリームコーン	たんぱく質	22.5 g
ポークシューマイ		パンこ こむぎこ でんぷん みずあめ		ぶたにく			たまねぎ しょうが	脂質	19.1 g
チャプチェ		はるさめ さとう	ごま油	ぎゅうにく		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
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
6 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	614 kcal
	とうふとこまつなのみそしる			とうふ みそ		こまつな	えのきたけ たまねぎ	たんぱく質	25.9 g
	とりにくのカレーあげ	でんぷん	揚げ油	とりにく				脂質	22.5 g
	アーモンドいりシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド サラダ油			にんじん	きゅうり	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	597 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	21.9 g
	こいわしのてんぷら	こむぎこ でんぷん	揚げ油	いわし				脂質	22.1 g
	ひじきのいために	さとう	サラダ油	さつまあげ うちまめ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10 日 (火)	ようふうさんしょくごはん	こめ	サラダ油	レバーいりウィンナー		にんじん	たまねぎ ホールコーン グリーンピース	エネルギー	585 kcal
	ミネストローネ	じゃがいも	オリーブ油	しろいんげんまめ ショルダーベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	たんぱく質	25.0 g
	えびのからあげ	でんぷん	揚げ油		えび			脂質	17.6 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.3 g
	ブルーベリーゼリー	さとう みずあめ					ブルーベリー		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11 日 (水)	マーボーどん	こめ さとう でんぷん	サラダ油 ごま油	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	エネルギー	633 kcal
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごま油			にんじん	もやし きゅうり	たんぱく質	28.2 g
	アーモンド		アーモンド					脂質	23.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.1 g
12 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	627 kcal
	トマトとたまごのスープ	でんぷん		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	24.0 g
	レバーいりメンチカツ	パンこ こむぎこ でんぷん	揚げ油 植物性油脂	ぶたにく レバー			たまねぎ	脂質	21.9 g
	あまなつサラダ		サラダ油				キャベツ きゅうり あまなつ	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	559 kcal
	こんさいじる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ つきこんにゃく	たんぱく質	26.0 g
	ますのしおやき			ます				脂質	17.3 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	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

16 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	583 kcal
	もずくとたまごのスープ	でんぷん		たまご とうふ	おきなわもずく		ねぎ えのきたけ	たんぱく質	24.5 g
	さかなとだいのすのチリソースに	さとう でんぷん	揚げ油 ごま油 サラダ油	たら だいす		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質	18.4 g
	きゅうりのあまから						きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	661 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	26.5 g
	さばのてりやき	みずあめ さとう でんぷん		さば みそ				脂質	24.4 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごま油			にんじん	切干しだいこん きゅうり	食塩相当量	1.6 g
	れいとうみかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18 日 (水)	きなここめこあげパン	こむぎこ こめこ さとう	揚げ油	きなこ	だっしふんにゅう			エネルギー	565 kcal
	はるさめスープ	はるさめ		ぶたにく		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ	たんぱく質	25.4 g
	チーズオムレツ	さとう でんぷん	サラダ油	たまご	チーズ			脂質	24.5 g
	アスパラのしおこんぶあえ				しおこんぶ	アスパラガス	ホールコーン キャベツ	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	617 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう	サラダ油	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	たんぱく質	29.5 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	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（わかめ）	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20 日 (金)	わかめごはん	こめ			わかめ			エネルギー	606 kcal
	チンゲンサイとほたてのスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質	22.5 g
	はるまき	こむぎこ こめこ さとう でんぷん	サラダ油 ごま油 揚げ油	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	脂質	19.8 g
	ビーフンソテー	ビーフン	サラダ油	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	569 kcal
	やさいスープ	じゃがいも		しろいんげんまめ ショルダーベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	たんぱく質	22.5 g
	ハンバーグのケチャップに	でんぷん さとう	牛脂 植物油脂	とりにく ぶたにく だいす			たまねぎ しょうが にんにく	脂質	16.1 g
	フルーツづけ						キャベツ きゅうり あまなつ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	626 kcal
	わらびのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ あぶらあげ			わらび えのきたけ	たんぱく質	26.5 g
	あじのなんばんづけ	さとう でんぷん	揚げ油 ごま油	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
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25 日 (水)	カレーあじごはん	こめ	サラダ油					エネルギー	645 kcal
	キーマカレー	じゃがいも こめこ	サラダ油	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	たんぱく質	21.5 g
	アスパラとコーンのサラダ		サラダ油			アスパラガス	キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質	20.1 g
	すいか（新潟市内産）						すいか	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26 日 (木)	こめこめん	こめこ こむぎこ						エネルギー	603 kcal
	わふうじる			ぶたにく かまぼこ あぶらあげ		こまつな にんじん	ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	たんぱく質	28.6 g
	えちごみそパオズ	こむぎこ でんぷん さとう	豚脂 サラダ油	ぶたにく だいす えちごみそ		にら	ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ こんにゃく	脂質	15.5 g
	たくあんのナムル		ごま油		しおこんぶ		たくあん もやし きゅうり	食塩相当量	3.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27 日 (金)	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	28.4 g
	ササミチーズフライ	パンこ こむぎこ こめこ でんぷん	揚げ油 植物性油脂	とりにく だいす	チーズ			脂質	19.9 g
	ごもくまめ	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 こんにゃく	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	600 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	えのきたけ ねぎ もやし	たんぱく質	23.9 g
	ぶたにくとだいのすのあげに	でんぷん さとう じゃがいも	揚げ油 サラダ油	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく	脂質	18.7 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
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
一日あたりの平均		エネルギー たんぱく質	607 kcal 25.3 g	脂質 食塩相当量	19.7 g 2.1 g	カルシウム 鉄	361 mg 3.3 mg		