

☆こんげつのもくひょう☆  
しょうぶな歯をつくろう！

# 6月 こんだてひょう

平成29年 6月献立表

太田市立休泊小学校

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						1口メモ	
				からだをつくる(あか)		からだのちょうしをととのえる(みどり)		エネルギーのもとになる(きいろ)			
				1群 たんぱくしつ	2群 むぎしつ	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 たんすいかぶつ	6群 しほう		エネルギー(kcal)
1	木	ゆかりごはん	牛乳 新じゃがいもの南蛮煮 みずな 水菜サラダ てまきのり	ぶたにく・なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう のり	ピーマン にんじん みずな	たまねぎ キャベツ・コーン きゅうり	ごはん じゃがいも	ドレッシング	614 23.3 16.5	丈夫な骨づくり
2	金	ソフトフランス	牛乳 スビドインゲン豆のトマトクリーム煮 グリーンサラダ ジャム	えび いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ 生クリーム	にんじん とまと ブロッコリー	たまねぎ・しめじ きゅうり・きゃべつ	パン マカロニ じゃがいも	こめあぶら ドレッシング	643 21.7 25.1	
5	月	ごはん	牛乳 チンジャオロースー ぎょうざスープ すこやかふりかけ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ちんげんさい	たけのこ・しょうが にんにく・はくさい もやし・しいたけ	ごはん かたくりこ ぎょうざのかわ	こめあぶら ごまあぶら	632 28.1 18.0	
6	火	わかめごはん	牛乳 あじのフライ ポイルキャベツ とんじる	あじ ぶたにく とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゃべつ・だいこん こんにやく・ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも	こめあぶら ごま	618 23.5 18.7	
7	水	背割り こめっこパ	牛乳 やきそば シーフードサラダ	ぶたにく いか・えび・ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	きゃべつ・もやし だいこん・きゅうり セロリー	パン ちゅうかめん さとう	こめあぶら	611 23.5 22.1	積極的にとりたいもの
8	木	ごはん	牛乳 ハヤシライス チーズサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンピース	たまねぎ コーン・きゃべつ きゅうり	ごはん じゃがいも	こめあぶら ドレッシング	630 19.9 19.3	
9	金	ごはん	牛乳 さばのみそに きりほしだいこん かきたまじる	さば・さつまあげ あぶらあげ たまご・とうふ	ショア	にんじん にら	だいこん しいたけ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	こめあぶら	631 26.2 22.2	たんぱく質 (肉、魚、卵類など)
12	月	ごはん	牛乳 ビビンバにくいため ビビンバナムル 中華卵スープ	ぶたにく たまご ベーコン・とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ちんげんさい	しょうが・にんにく もやし・たまねぎ・ぜんまい しいたけ・こんにやく	ごはん さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	621 22.8 20.7	
13	火	ごはん	牛乳 おでんに こまつなサラダ のりのつくだに	さつまあげ・ちくわ ツナ・はんぺん うずらのたまご	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん こまつな	だいこん・こんにやく きゃべつ レモン	ごはん さとう	こめあぶら	622 22.8 18.1	
14	水	はちみつパン	牛乳 ぶたにくのワインソースに ABCメスープ バレンシアオレンジ	ぶたにく・ベーコン うずらのたまご	ぎゅうにゅう	とまと にんじん	たまねぎ きゃべつ・しめじ オレンジ・りんご	はちみつパン マカロニ じゃがいも	こめあぶら	646 28.7 22.7	カルシウム (牛乳、乳製品、大豆製品など)
15	木	ごはん	牛乳 マーボーとうふ はるさめサラダ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら とまと にんじん	たまねぎ・ねぎ・にんにく しょうが・しいたけ きゅうり・もやし	ごはん さとう・はるさめ かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	616 23.8 19.4	
16	金	パーカーハウス	牛乳 メンチカツ カラフルサラダ コンソメスープ	メンチかつ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	きゃべつ・きゅうり コーン・たまねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング	635 22.5 25.9	
19	月	こぎつねごはん	牛乳 わかめとツナのすのもの なつやさいけんちんじる	とりにく あぶらあげ・ツナ えだまめ・とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん オクラ	きゅうり・とうがん きゃべつ・なす ごぼう・こんにやく	ごはん じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	625 27.1 22.7	
20	火	ごはん	牛乳 はっほうさい キムチあえ プリン	ぶたにく いか うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	きゃべつ・たまねぎ・しいたけ きくらげ・たけのこ・しょうが だいこん・きゅうり	ごはん かたくりこ さとう	こめあぶら	614 23.7 16.6	ビタミン(C, D) (野菜・きのこ類、くだもの)
21	水	くろパン	牛乳 ごもくうどん ふなきゅうり ちくわのいそべあげ	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん・しいたけ きゅうり ねぎ	パン うどん	ごま こめあぶら	602 24.7 18.5	
22	木	むぎごはん	牛乳 ポークカレー かいそうサラダ シークワーサーゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが りんご・プルーン・だいこん きゅうり・シークワーサー	麦ごはん じゃがいも ケチャップ	こめあぶら ドレッシング カレー	656 18.6 17.8	
23	金	しょくパン	牛乳 ジャーマンポテト いかだんごスープ	ベーコン いか	ぎゅうにゅう かいそう	パセリ にら	たまねぎ もやし しいたけ	パン じゃがいも バター	こめあぶら ごまあぶら	609 24.1 22.0	
26	月	ごはん	牛乳 さんまのおかかにはり はりはりつけ しんじゃがいものみそしる	さんま みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト こんぶ	にんじん こまつな	だいこん・きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも		634 25.7 22.3	
27	火	ごはん	牛乳 しらすのたまごまき きんぴら わかめのみそしる	しらす・たまご とうふ・あぶらあげ さつまあげ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・たまねぎ こんにやく えのきたけ	ごはん ごまあぶら	こめあぶら ごま	614 22.8 26.5	
28	水	メロンパン	牛乳 なすのミートソーススパゲティ カリカリうめのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	とまと みずな にんじん	たまねぎ・なす マッシュルーム・うめ だいこん・きゅうり	パン スパゲティ ケチャップ	オリーブ油 ドレッシング	639 23.2 23.1	
29	木	ごはん	牛乳 かんこくふうやきにく つぼつけあえ かにとレタスのスープ	ぶたにく たまご・かに とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ・ねぎ・レタス しょうが・にんにく きゃべつ・きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	627 25.6 18.2	
30	金	まるパンよこぎり	牛乳 ハンバーグトマトソース コーンスープ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう なまクリーム	とまと にんじん パセリ	しめじ たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも	バター	657 24.7 24.0	

※材料の都合で献立変更もあります。※ごはんはすべて太田市でとれたお米を使用しています。☆6月分の給食費の引き落としは、6月26日(月)です。スムーズに振替ができますよう準備をお願いします。  
※野菜はすべて加熱してあります。 ※朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。

太田の野菜(こんだてひょうの太字の野菜は太田産です)









