

☆こんげつのもくひょう☆
しょうぶなはをつくろう!



6月 こんだてひょう



太田市立休泊小学校

平成30年度

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						E値(kcal)
				からだをつくる (あか)	からだのちようしをとのえる (みどり)		エネルギーになる (きいろ)		たんぱく質 (たんぱく質)	
		1群 たんぱくしつ	2群 むきしつ	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 たんぱく質	6群 しんじつ	たんぱく質 (たんぱく質)		
1	金	リトファスパン チョコクリーム	えびのトマトクリームに みずなサラダ	えび ベーコン ツナ	きゅうり なまクリーム チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース みずな キャベツ きゅうり コーン		リトファスパン さとう チョコクリーム	こめあぶら じゃがいも チョコクリーム
4	月	ごはん	いかのてりやき きんぴら かきたまじる	いか ぶたにく たまご さつまあげ	きゅうり	にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも こめあぶら ごま	こめあぶら ごまあぶら ごま	564 25.7 14.9
5	火	ごはん	だいずのドライカレー グリーンサラダ	ぶたにく だいず	きゅうり	にんじん いんげん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん さとう	こめあぶら ごまあぶら	582 19.8 19.5
6	水	なめし	ししゃもフライ カルシウムサラダ キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ	きゅうり	にんじん あおな	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん じゃがいも ドレッシング パンこ	こめあぶら ごまあぶら	579 19.4 18.6
7	木	ごはん	マーボー豆腐 かんこくふうわかめがき	ぶたにく とうふ わかめ みそ	きゅうり	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	621 24.3 19.9
8	金	せわりッパン	やしそば フライビーンズ	ぶたにく だいず	きゅうり	にんじん にら	キャベツ もやし	コッペパン	こめあぶら	629 24.4 19.6
11	月	ごはん	はっぼうさい コーンしゅうまい キムチあえ	ぶたにく いか さかなすりみ うすらたまご	きゅうり	にんじん	しょうが だいのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう こめあぶら かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	571 21.1 16.5
12	火	こぎつねごはん	キャベツとわかめのさっぱりあえ なつやさいのけんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	きゅうり わかめ	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり なす ごぼう とうがん	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも ごま	こめあぶら ごまあぶら	575 20.2 16.9
13	水	ココアパン	クラムチャウダー えだまめコーン	あさり ベーコン	きゅうり	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン えだまめ きゅうり	ココアパン じゃがいも	こめあぶら	620 24.4 20.8
14	木	ごはん	あつやきたまご しんじゃがのなんばんに ひとくちきゅうり	たまご ぶたにく なまあげ	きゅうり	にんじん	たまねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	こめあぶら	620 23.4 18.5
15	金	はちみつパン	ぶたにくのワインソースに ABCスープ オレンジ	ぶたにく ベーコン うすらたまご	きゅうり	にんじん	しめじ りんご たまねぎ キャベツ オレンジ	はちみつパン じゃがいも マカロニ	こめあぶら	617 27.5 20.8
18	月	ごはん	かんこくふうやきにく つぼづけあえ はるさめスープ	ぶたにく ハム	きゅうり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ しいたけ	ごはん さとう こめあぶら はるさめ ごま	こめあぶら ごまあぶら	582 23.1 17.2
19	火	ごはん	いわしのおかか ごもくひじき しんじゃがのみそしる	いわし だいず みそ ぶたにく ちくわ	きゅうり	にんじん	えだまめ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも こんにゃく	こめあぶら ごまあぶら	600 24.2 17.0
20	水	ライむぎパン	ボルシチ ザワークラウト じゃりまめ	ぶたにく なまあげ	きゅうり	にんじん なまあげ	たまねぎ キャベツ レモン	ライむぎパン じゃがいも さとう うどん	こめあぶら ごまあぶら	647 23.8 23.4
21	木	ごはん	なまあげのオイスターソースいため ちゅうかスープ もやしときゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく なまあげ	きゅうり	にんじん わかめ	しめじ えだまめ しょうが キャベツ ねぎ きゅうり もやし	ごはん さとう こめあぶら かたくりこ ごま	こめあぶら ごまあぶら	624 25.5 21.4
22	金	パンパン	ちくわのいそべあげ ごもくうどん	ちくわ ぶたにく なると	きゅうり	にんじん あおのり	だいこん ねぎ しいたけ	パンパン こむぎこ さとう うどん	こめあぶら	589 24.0 16.5
25	月	ごはん	かにたまのあますあんかけ はるさめのちゅうかいため ワンタンスープ	かに たまご とりにく ぶたにく	きゅうり	にんじん	ねぎ にんにく たまねぎ もやし キャベツ	ごはん さとう こめあぶら かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	583 21.2 15.4
26	火	ごはん	アジフライ(ソ) ポイルキャベツ とんじる	あじ ぶたにく とうふ みそ	きゅうり	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パンこ こめあぶら じゃがいも こんにゃく	こめあぶら ごまあぶら	605 23.7 17.7
27	水	くろパン	やおやスパゲッティ こまつなサラダうめふうみ	ベーコン ツナ	きゅうり	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ うめ	くろパン バター スパゲッティ ドレッシング	こめあぶら	577 22.7 16.7
28	木	むぎごはん	ポークカレー こんにゃくサラダ	ぶたにく ツナ	きゅうり	にんじん	りんご にんにく しょうが ブルーベリー キャベツ レモン きゅうり たまねぎ	むぎごはん さとう こめあぶら じゃがいも	こめあぶら	646 19.4 18.3
29	金	ロールパン	クリスピーチキン トマたまスープ フルーツミックス	とりにく たまご	きゅうり	にんじん にら トマト	たまねぎ みかん もも パイナップル	ロールパン	こめあぶら	601 21.0 23.0

※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。
※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。

6月分の給食費の引き落としは、6月26日(火)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。

はとくちのけんこうしゅかんこんだて

かみかみメニューは マーク

はをしょうぶにする『カルシウム』がおおいメニューはかせんがひいてあります。

おたのやさい (ふとじのやさいはおたでとれたやさいです)

【 さん】 【 さん】

キャベツ たまねぎ トマト