

# 平成26年6月 きゅうしょくこんだてひょう



蕪川小学校

| 日  | 曜 | こんだて              |   | おもな ざいりょうと はたらき                    |                       |                        |  |                                |                     | えいようか<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g) | ひとくち<br>メモ  |
|----|---|-------------------|---|------------------------------------|-----------------------|------------------------|--|--------------------------------|---------------------|---|---|
|    |   |                   |   | あか<br>からだをつくる                      |                       | みどり<br>からだのちようしをととのえる  |  | きいろ<br>ねつやちからになる               |                     |   |   |
|    |   | 主食・飲み物            | おかず・そのた                                   | 1群                                 | 2群                    | 3群                     | 4群   | 5群                             | 6群                  |   |   |
| 2  | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | みそだれやきにく<br>ぎょうざスープ<br>オレンジ               | ぶたにく                               | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>にら             | たまねぎ ねぎ<br>しらたき もやし<br>きゃべつ オレンジ                       | ごはん<br>さんおんとう<br>ぎょうざのかわ       | あぶら<br>ごま           | 688<br>25.7<br>18.4                       | ○地場産<br>野菜  |
| 3  | 火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | あじのちゅうかやき<br>きりぼしだいこんに<br>やさいたっぷりみそしる     | あじ とうふ<br>あぶらあげ<br>さつまあげ           | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>こまつな           | ほししいたけ えのき<br>たまねぎ きりぼしだいこん<br>だいこん きゃべつ               | ごはん<br>さんおんとう<br>じゃがいも         | あぶら                 | 630<br>28.0<br>15.4                       | 蕪川小の<br>給食では<br>蕪川地区  |
| 4  | 水 | ソフトフランス<br>ぎゅうにゅう | ポーグビーンズ<br>コーンサラダ<br>チョコクリーム              | ぶたにく<br>ひよこめ<br>だいず しろいんげんまめ       | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>トマト            | たまねぎ コーン<br>きゃべつ<br>きゅうり                               | パン チョコクリーム<br>じゃがいも<br>さんおんとう  | マヨネーズ               | 607<br>22.7<br>19.3                       | 農家の<br>方が<br>作って<br>くれた   |
| 5  | 木 | そばごはん<br>ぎゅうにゅう   | きんぴらごぼう<br>きゃべつのみそしる                      | ぶたにく<br>あぶらあげ                      | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | にんじん                   | こんにやく きゃべつ<br>たまねぎ えだまめ<br>ごぼう えのき                     | ごはん<br>さんおんとう<br>じゃがいも         | あぶら<br>ごま           | 632<br>24.4<br>19.7                       | 野菜を<br>使って<br>います。  |
| 6  | 金 | ココアパン<br>ぎゅうにゅう   | ちくわのいそべあげ<br>いんげんのごまあえ<br>ごもくどん アーモンドこさかな | とりにく<br>なと ちくわ<br>あぶらあげ            | ぎゅうにゅう<br>こさかな        | にんじん<br>こまつな<br>いんげん   | もやし ほししいたけ<br>きゃべつ えのき<br>きゅうり だいこん ねぎ                 | パン<br>さんおんとう<br>うどん            | あぶら<br>アーモンド<br>ごま  | 709<br>29.9<br>27.6                       | 今月は<br>藤掛さん<br>「きゅうり」<br>です。  |
| 9  | 月 | わかめごはん<br>ぎゅうにゅう  | ぶたにくとなまあげみそいため<br>けんちんじる                  | なまあげ<br>ぶたにく<br>とうふ                | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | にんじん                   | きゃべつ だいこん<br>たまねぎ ごぼう<br>ねぎ こんにやく                      | ごはん<br>さんおんとう<br>さいとも          | あぶら                 | 609<br>22.9<br>18.4                       |   |
| 10 | 火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | さんまのかばやき<br>ごまみそあえ<br>なめこじる かみかみグミ        | さんま<br>とうふ                         | ぎゅうにゅう                | ほうれんそう<br>にんじん         | きゃべつ だいこん<br>もやし ねぎ<br>なめこ                             | ごはん<br>さんおんとう<br>じゃがいも         | あぶら<br>ごま           | 693<br>24.9<br>25.6                       |    |
| 11 | 水 | くろパン<br>ぎゅうにゅう    | しんじゃがのバターに<br>アーモンドサラダ                    | ベーコン<br>とりにく                       | ぎゅうにゅう                | にんじん                   | たまねぎ コーン<br>きゃべつ<br>きゅうり                               | パン<br>じゃがいも<br>アーモンド<br>ドレッシング | 631<br>23.6<br>21.7 | 吉田さん<br>「たまねぎ」<br>です。                     |   |
| 12 | 木 | えだまめごはん<br>ぎゅうにゅう | たまごまき<br>やさいスープ                           | たまご<br>とりにく ベーコン<br>あぶらあげ          | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>さやいんげん         | かんぴょう きゃべつ<br>コーン たまねぎ<br>ほししいたけ えだまめ                  | ごはん<br>さんおんとう<br>じゃがいも         | あぶら                 | 597<br>21.6<br>18.6                       |   |
| 13 | 金 | こめっこパン<br>ぎゅうにゅう  | やきそば<br>フルーツヨーグルト                         | ぶたにく                               | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト       | にんじん<br>ピーマン           | きゃべつ<br>もやし パナナ<br>パイナップル おうとう                         | パン<br>めん                       | あぶら                 | 666<br>24.7<br>19.4                       |  |
| 16 | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | さばのみそに<br>きゃべつのでそくせきづけ<br>かきたまじる          | さば<br>たまご<br>とうふ                   | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>こまつな           | きゃべつ<br>きゅうり たまねぎ<br>ほししいたけ                            | ごはん<br>かたくりこ                   |                     | 644<br>25.8<br>20.8                       | 新鮮で<br>おいしい   |
| 17 | 火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | にくじやが<br>ごますあえ<br>こさかなこんぶのつくだに            | ぶたにく                               | ぎゅうにゅう<br>こさかな<br>こんぶ | にんじん<br>こまつな           | たまねぎ きゃべつ<br>しらたき もやし<br>ほししいたけ えだまめ                   | ごはん<br>じゃがいも<br>さんおんとう         | あぶら<br>ごま           | 653<br>23.0<br>14.8                       | 野菜なので<br>感謝して<br>食べま<br>しょう   |
| 18 | 水 | ロールパン<br>ぎゅうにゅう   | ツナとトマトのスパゲティ<br>カラフルサラダ                   | ベーコン<br>ツナ                         | ぎゅうにゅう<br>チーズ         | トマト<br>ブロッコリー<br>にんじん  | たまねぎ きゅうり<br>なす きゃべつ<br>マッシュルーム コーン                    | パン<br>スパゲティ<br>さんおんとう          | あぶら<br>ドレッシング       | 639<br>23.3<br>22.9                       |   |
| 19 | 木 | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | マーボーとうふ<br>かいそうサラダ                        | ぶたにく<br>とうふ                        | ぎゅうにゅう<br>かいそう        | にんじん<br>にら             | たまねぎ きゃべつ<br>ねぎ きゅうり<br>ほししいたけ                         | ごはん<br>さんおんとう                  | あぶら                 | 632<br>25.6<br>18.3                       | ○太田市<br>では  |
| 20 | 金 | はちみつパン<br>ぎゅうにゅう  | ハンバーグ(ケチャップ)<br>アスパラサラダ<br>ABCスープ         | ぎゅうにゅう ベーコン<br>ぶたにく<br>うずらのたまご     | ぎゅうにゅう                | アスパラガス<br>にんじん<br>こまつな | きゃべつ<br>たまねぎ<br>きゃべつ                                   | パン<br>さんおんとう<br>マカロニ           | マヨネーズ<br>あぶら        | 670<br>30.6<br>23.7                       | 放射性<br>物質の<br>測定を<br>行って<br>います。  |
| 23 | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | かんとうに<br>おほかあえ<br>ふりかけ                    | ぶたにく<br>さつまあげ                      | ぎゅうにゅう                | にんじん                   | こんにやく<br>だいこん<br>きゃべつ きゅうり                             | ごはん<br>じゃがいも<br>さんおんとう         |                     | 600<br>26.1<br>11.1                       |   |
| 24 | 火 | ひじきごはん<br>ぎゅうにゅう  | こうみづけ<br>とんじる<br>フレッシュパイナップル              | だいず とりにく<br>えだまめ ぶたにく<br>あぶらあげ とうふ | ぎゅうにゅう<br>ひじき         | にんじん                   | たけのこ だいこん しめじ えだまめ<br>きゃべつ ごぼう こんにやく<br>きゅうり ねぎ パイナップル | ごはん<br>さんおんとう<br>じゃがいも         | あぶら<br>ごま           | 609<br>22.7<br>16.5                       | 蕪川小で<br>使っている<br>「さき<br>しめじ」<br>は、測定<br>下限値の  |
| 25 | 水 | ミルクパン<br>ぎゅうにゅう   | あげぎょうざ<br>ふなきゅうり<br>とんこつラーメン              | ぶたにく<br>なと                         | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>にら             | きゅうり ねぎ<br>もやし<br>きゃべつ                                 | パン<br>ぎょうざのかわ<br>めん            | あぶら                 | 631<br>24.1<br>22.4                       | 10<br>ペクレル/<br>kg未満<br>でした。   |
| 26 | 木 | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう   | チキンカレー<br>おさかなサラダ                         | とりにく<br>ほしえび                       | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | にんじん                   | たまねぎ<br>きゃべつ<br>きゅうり                                   | ごはん<br>じゃがいも<br>カレールー          | あぶら                 | 697<br>23.7<br>17.5                       |   |
| 27 | 金 | しょくパン<br>ぎゅうにゅう   | ポトフ<br>さんしょくソテー<br>いちごジャム&マーガリン           | ウインナー<br>とりにく<br>ベーコン              | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>ほうれんそう         | きゃべつ コーン<br>しめじ<br>たまねぎ                                | パン<br>じゃがいも<br>ジャム             | あぶら<br>マーガリン        | 650<br>24.5<br>22.1                       |   |
| 30 | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう     | にくみそ(ビビンバのぐ)<br>ナムル(ビビンバのぐ)<br>わかめスープ     | ぶたにく                               | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | ほうれんそう<br>にんじん         | こんにやく<br>もやし きゃべつ<br>たまねぎ                              | ごはん<br>さんおんとう                  | あぶら<br>ごま           | 610<br>22.3<br>16.0                       |   |

※都合により献立を変更する場合があります ※野菜はすべて加熱してあります ※ごはんのお米は太田でとれたゴロピカリを使っています

**6月の給食費の引き落としは6月26日(木)です。前日までに入金お願いします。**

ぎょうざのたね