

6月 こんだてよてい表

2024.6

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をとのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしじつ	むぎしじつ	ビタミン		
3日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 620 kcal
	こんさいじる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質 26.9 g
	いかのたつたあげ	でんぷん	あげあぶら	いか				脂質 20.9 g
	もやしサラダ		あぶら ごま			あかピーマン	コーン もやし きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日 (火)	むぎごはん(どん)	こめ むぎ						エネルギー 653 kcal
	マーボーどんのぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 27.3 g
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	脂質 20.6 g
	あじさいゼリー	さとう					ぶどうかじゅう	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 639 kcal
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ みそ			たまねぎ えのきたけ	たんぱく質 27.1 g
	あじのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	あじ			しょうが ねぎ	脂質 22.2 g
	ごまびたし		ごま			ごまつな にんじん	もやし	食塩相当量 2.2 g
	こんぶいりだいす	さとう		だいす	こんぶ			
6日 (木)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー 631 kcal
	チキンピーズ	じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ひよこまめ いんげんまめ だいす		にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく	たんぱく質 24.2 g
	ひじきサラダ	さとう	アーモンド あぶら		ひじき	アスパラガス	キャベツ コーン	脂質 18.2 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご	食塩相当量 1.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 619 kcal
	もやしのみそしる			なまあげ みそ		ごまつな	もやし ねぎ	たんぱく質 29.0 g
	ササミチーズフライ	パンこ こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら 揚げあぶら	とりにく	チーズ			脂質 20.4 g
	ごもくまめ	さとう こんにゃく		だいす さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 609 kcal
	ぶりかけ(かつお)	さとう でんぷん		かつおぶし	のり			たんぱく質 26.3 g
	じゃがいものオムライスに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 20.7 g
	チーズオムレツ	でんぷん さとう	あぶら	たまご	チーズ			食塩相当量 2.4 g
	ふうみづけ		ごま				キャベツ きゅうり しょうが	
11日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 562 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		ごまつな	だいこん	たんぱく質 23.8 g
	しろみさかなのたつたあげ	でんぷん	あげあぶら	たら				脂質 19.1 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日 (水)	こめこパン	こめこミックスこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			エネルギー 618 kcal
	チョコレートクリーム	さとう			だっしふんにゅう			たんぱく質 26.5 g
	やさいスープ	じゃがいも		しろいんげんまめ パーコン		にんじん	たまねぎ セロリ	脂質 18.8 g
	ハンバーグきのこソース	さとう もちむぎこ こめこ		ぶたにく とりにく			えのきたけ しめじ	食塩相当量 3.1 g
	アスパラとコーンのソテー		あぶら			アスパラガス にんじん	コーン キャベツ	
13日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 545 kcal
	しんじゃがのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		ごまつな	えのきたけ	たんぱく質 23.9 g
	いわしのうめに	さとう でんぷん		いわし			うめ	脂質 16.6 g
	ひじきのいために	こんにゃく さとう	あぶら	とりにく うちまめ	ひじき	にんじん ぎやいんげん		食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
14日 (金)	わかめごはん	こめ			わかめ			エネルギー 612 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	しめじ たまねぎ	たんぱく質 25.0 g
	はるまき	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら 揚げあぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ	脂質 18.7 g
	ピーフソテー	ピーフ	あぶら	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 2.7 g
	こぶくろこざかな	さとう			かたくちいわし (ぎよらん)			
17日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 634 kcal
	かぼちゃのみそしる			なまあげ みそ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ	たんぱく質 23.6 g
	メンチカツ	パンこ こむぎこ でんぷん	揚げあぶら	ぶたにく			たまねぎ	脂質 22.8 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

18日(火)	ごはん	こめ					エネルギー	586 kcal
	たまごいりコーンスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご とうふ	にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ	たんぱく質	22.2 g
	えびシューマイ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	えび たら		たまねぎ	脂質	18.3 g
	チャプチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら	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	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう							
19日(水)	おおむぎめん	こむぎこ おおむぎこ					エネルギー	660 kcal
	さんさいじる			とりにく あぶらあげ	にんじん	きくらげ わらび ぜんまい たけのこ えのき ねぎ	たんぱく質	24.3 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あげあぶら ごま	ふたにく	にんじん さやいんげん		脂質	24.1 g
	れいとうみかん					みかん	食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう							
20日(木)	むぎごはん	こめ むぎ					エネルギー	643 kcal
	キーマカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ふたにく だいず	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	たんぱく質	23.1 g
	アスパラとコーンのサラダ	さとう	あぶら		にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン	脂質	12.8 g
	のむヨーグルト	さとう					食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう							
21日(金)	ごはん	こめ					エネルギー	621 kcal
	かきたまみそしる	じゃがいも		とうふ たまご みそ	にんじん こまつな	たまねぎ	たんぱく質	26.5 g
	さばのてりやき	さとう		さば			脂質	24.4 g
	わかめづけ		ごま		わかめ	キャベツ きゅうり	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう							
24日(月)	ごはん(どん)	こめ					エネルギー	587 kcal
	うちまめのみそしる	じゃがいも		なまあげ うちまめ みそ	こまつな	ねぎ	たんぱく質	26.4 g
	ツナそぼろどんのく	さとう こんにゃく	あぶら	ツナ	にんじん	たまねぎ グリンピース	脂質	18.6 g
	れいとうパイナップル	さとう				パイナップル	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう							
25日(火)	パプリカライス	こめ	あぶら				エネルギー	618 kcal
	とりにくとあさりの刈り取り	こむぎこ	バター あぶら	あさり とりにく しろいんげんまめ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	たんぱく質	24.3 g
	キャベツとわかめのサラダ		あぶら		わかめ	キャベツ きゅうり コーン	脂質	19.8 g
	メロン					メロン	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう							
26日(水)	ごはん	こめ					エネルギー	593 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ふたにく	にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質	27.8 g
	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	にんじん	キャベツ きゅうり	脂質	15.7 g
	そくせきづけ						食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう							
27日(木)	ごはん	こめ					エネルギー	563 kcal
	くきわかめのみそ汁	じゃがいも		なまあげ みそ	くきわかめ	たまねぎ	たんぱく質	24.6 g
	とりにくのからあげ	こめこ でんぷん	ごまあぶら あげあぶら	とりにく		にんにく しょうが	脂質	18.2 g
	おひだし				こまつな にんじん	もやし コーン	食塩相当量	2.9 g
	ぎゅうにゅう							
28日(金)	ごはん	こめ					エネルギー	568 kcal
	はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	とりにく	にんじん	しょうが もやし ねぎ コーン きくらげ	たんぱく質	20.2 g
	ウイナーとだいのりの炒め	さとう	あぶら ごまあぶら	ウイナー だいず	ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質	20.0 g
	きゅうりづけ					きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう							

※ 事情により、献立が変更になる場合があります。

暑い日が続いています。いよいよ梅雨入りが近づいています。これから夏にかけて気温や湿度が高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。そして、食中毒の発生が増える時期でもあります。身の回りの衛生に気を付けましょう。



しっかりとてあらい きれいなハンカチ

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

