



6月こんだてひょう

前半(6月1日~6月17日)



日曜日		しゅしょく ぎゅうにゅう		おかず	あか からだをつくる 血・肉・骨になる	き からだをうごかす 熱・力になる	みどり からだをまもる 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1	水		ぎゅうにゅう	★世界牛乳デー★ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト	チーズパン	みかん もも りんご ようなし	670	30.9	20.4	2.7
				デミグラスソースにこみ	ぶたにく だいず なまクリーム	こむぎご	たまねぎ にんじん セロリ トマト たまぎたけ まめ				
2	木		ぎゅうにゅう	ぶたにくのしおこうじやき	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん		617	24.7	19.6	2.0
				ふきのいために	さつまあげ	こんにやく さんおんとう	ふき にんじん				
				さやいんげんのみそしる	あぶらあげ	じゃがいも	さやいんげん きゃべつ えのきたけ				
3	金		ぎゅうにゅう	★むしはよぼうデーこんだて★ いかのたつたあげ	ぎゅうにゅう いか	げんまいごはん		593	21.7	17.8	1.4
				れんこんサラダ		こんにやく	れんこん きゅうり えだまめ どうもろこし				
				とりごぼうじる	とりにく	卵不使用マヨネーズ	ごぼう にんじん たまねぎ まいたけ				
6	月		ぎゅうにゅう	かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ミックスかいそう ちゅうかくらげ	むぎごはん	きゅうり もやし ちんげんさい	620	27.5	19.6	2.0
				マーボードウフ	とうふ ぶたにく	ごま ごまあぶら さんおんとう	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ				
7	火		ぎゅうにゅう	★さかなを食べる日★ あじのしおやき	ぎゅうにゅう あじ	ごはん		605	27.0	15.9	2.3
				さやいんげんのごまあえ		ごま さんおんとう	さやいんげん にんじん きゃべつ				
				みだくさんみそしる	とりにく	じゃがいも こんにやく	しめじ だいこん ねぎ				
8	水		ぎゅうにゅう	★かみがみの日★ かみかみあえ	ぎゅうにゅう ツナ わかめ	ソフトめん	きりぼしだいこん きゃべつ きゅうり	630	27.7	17.5	3.1
				カレーうどんつけじる	とりにく あぶらあげ なると	ルウ	ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ				
				あじさいゼリー		あじさいゼリー					
9	木		ぎゅうにゅう	カリカリチキン	ぎゅうにゅう とりにく	コッパン		605	27.2	21.0	2.8
				オーロラサラダ		こめこ こめあぶら	パプリカ にんじん いんげんまめ				
				ズッキーニスープ	ハム	マカロニ 卵不使用マヨネーズ	ズッキーニ きゃべつ マッシュルーム				
10	金		ぎゅうにゅう	★人梅こんだて★ わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ	むぎごはん ごま	うめ	546	19.3	11.5	2.3
				すましじる	とうふ たらつみれ	こめあぶら さんおんとう	きゅうり にんじん もやし きぬさや えのきたけ				
13	月		ぎゅうにゅう	なっとう	ぎゅうにゅう なっとう	じゅっこくごはん		601	25.8	16.7	1.6
				だてどりとじゃがいものにも	とりにく	じゃがいも こんにやく こめあぶら さんおんとう	さやいんげん にんじん				
				なすときゃべつのみそしる	あぶらあげ		なす きゃべつ たまねぎ				
14	火		ぎゅうにゅう	★さかなを食べる日★ かじきフライ	ぎゅうにゅう かじき	ごはん		634	25.8	15.2	1.9
				にらのおかかあえ	かつおぶし	パンこ こめあぶら	にら もやし				
				さといもとわかめのみそしる	わかめ だいず	さといも	にんじん ねぎ				
15	水		ぎゅうにゅう	はやまこうげんとんウィンナー	ぎゅうにゅう はやまこんげんとんウィンナー	ごめこコッパン		610	24.2	22.7	2.7
				グリーンサラダ		さんおんとう オリーブあぶら	きゅうり きゃべつ				
				トマトコンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	トマト どうもろこし にんじん たまねぎ				
16	木		ぎゅうにゅう	にくだんご	ぎゅうにゅう にくだんご	はいがまいごはん		554	19.0	14.4	1.8
				なすのちゅうかいため		はるさめ こめあぶら	なす にんじん たけのこ				
				にらたまごスープ	たまご	かたくりこ	にら もやし ねぎ きくらげ				
17	金		ぎゅうにゅう	ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ひじき ツナ	しごくまいごはん	きゅうり もやし きゃべつ にんじん	638	23.4	17.0	1.8
				トマトポークカレー	ぶたにく だいず	さんおんとう ごま こめあぶら	トマト たまねぎ ブロッコリー				
				ミニももゼリー		じゃがいも ルウ	ミニももゼリー				

地産地消週間



6月こんだてひょう

後半(6月20日~6月30日)



日曜日	しゅしよく ぎゅうにゅう	おかず	あか	き	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			からだをつくる 血・肉・骨になる	からだをうごかす 熱・力になる	からだをまもる 体の調子を整える				
20月	ごはん ぎゅうにゅう	★愛♡ディア朝ごはんこんだて★	ぎゅうにゅう	ごはん		599	24.5	18.1	2.2
		ピーマンしりしり	ツナ たまご かつおがし		ピーマン				
		きゅうりのにんにくづけ		ごまあぶら	きゅうり きゃべつ にんにく				
21火	ごはん ぎゅうにゅう	★愛♡ディア朝ごはんこんだて★	ぎゅうにゅう	ごはん		558	19.5	12.7	2.4
		なすのあがらいいり	ちくわ	こめあぶら ごま さんおんどう	なす にんじん				
		なつやさいのめんつゆあえ			きゅうり つるむらさき しそ とうもろこし えだまめ				
22水	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	★かみかみの日★	ぎゅうにゅう	ごはん		705	28.2	19.8	3.5
		メンマのピリからあえ		ちゅうかめん	キムチ メンマ もやし				
		チャンポンめんつけじる	ぶたにく いか なると		にんじん きゃべつ たまねぎ ちんげんさい しいたけ				
23木	まるパン ぎゅうにゅう	★愛♡ディア朝ごはんこんだて★	ぎゅうにゅう	ごはん		614	22.1	21.8	2.5
		ジャーマンポテト	ウィンナー	まるパン	アスパラガス				
		ミルクスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	ルウ	きゃべつ にんじん たまねぎ とうもろこし				
24金	ごはん ぎゅうにゅう	★さかなを食べる日★	ぎゅうにゅう	ごはん		593	22.1	15.8	2.3
		さんまのレモンに	さんま	さとう	レモン				
		わかめのおひたし	わかめ	ごま	きゅうり きゃべつ もやし				
27月	むぎごはん ぎゅうにゅう	★さかなを食べる日★	ぎゅうにゅう	ごはん		593	23.7	14.7	2.0
		てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ あおのり しおこんが かつおがし	むぎごはん					
		わさびマヨネーズあえ		ごま	きゃべつ ごぼう えだまめ				
28火	ごはん ぎゅうにゅう	★さかなを食べる日★	ぎゅうにゅう	ごはん		634	21.6	19.6	1.7
		とりにく	とりにく	じゃがいも こんにやく さんおんどう	たまねぎ にんじん さやいんげん				
		あじのいそべあげ	あじ あおのり	こむぎこ こめあぶら					
29水	コッペパン ぎゅうにゅう	★実習生が考えたこんだて★	ぎゅうにゅう	ごはん		630	29.7	23.9	2.7
		とりにくのマスタードやき	とりにく	コッペパン					
		ブロッコリーサラダ	チーズ	こめあぶら さんおんどう	ブロッコリー にんじん とうもろこし				
30木	むぎごはん ぎゅうにゅう	★やさしいの日★	ぎゅうにゅう	ごはん		643	19.4	23.9	1.6
		あさりのミネストローネ	あさり ベーコン		たまねぎ にんじん トマト きゃべつ しめじ				
		はるまき		むぎごはん					
	むぎごはん ぎゅうにゅう	★やさしいの日★	のり	ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん きゃべつ にんにく	643	19.4	23.9	1.6
		きりぼしだいこんナムル			もやし たら にんじん ねぎ たけのこしいたけ				
		たっぷりやさしいのピリからスープ	ぶたにく	ごまあぶら					

朝ごはんを見直そう週間

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★地産地消週間(6月13日~6月17日)★

福島県産の食材を味わいます。
この週間だけの特別な食材も登場します。
太字表記の食材が福島県産の予定です。



★朝食を見直そう週間(6月20日~6月24日)★

児童が考えた朝ごはん料理を味わいます。
児童の愛♡ディアを全校生でいただきます!

今月のきゅうしよくもくひょう
よくかんでたべよう

	今月一日あたりの平均栄養価				
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
実績値	613	24.3	24.3	323	2.2
基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.6	350	2.0未満