



6月こんだてひょう

前半(6月1日~6月17日)



日曜日		おかず		あか	き	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
しゅしょくぎゅうにゅう				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				
1水	しゅしょくぎゅうにゅう	★世界牛乳デー★		ぎゅうにゅう	チーズパン		670	30.9	20.4	2.7
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	フルーツこんにやく	みかん もも りんご ようなし					
2木	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		617	24.7	19.6	2.0
		ぶたにくのしおこうじやき	ぶたにく	こんにやく さんおんとう	ぶき にんじん					
3金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		593	21.7	17.8	1.4
		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					
6月	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		620	27.5	19.6	2.0
		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					
7火	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		605	27.0	15.9	2.3
		いかのたつたあげ	いか	かたくりこ こめあぶら						
8水	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		630	27.7	17.5	3.1
		れんこんサラダ		こんにやく 卵不使用マヨネーズ	れんこん きゅうり えだまめ とうもろこし					
9木	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		605	27.2	21.0	2.8
		とりごぼうじる	とりにく		たまねぎ ましたけ					
10金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		546	19.3	11.5	2.3
		かいそうサラダ	ぎゅうにゅう	むぎごはん	きゅうり もやし ちんげんさい					
13月	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		601	25.8	16.7	1.6
		マーボードウフ	ミックスかいそう ちゅうかくらげ とうふ ぶたにく	ごま ごまあぶら さんおんとう	きゅうり もやし ちんげんさい にんじん ねぎ たけのこ しいたけ					
14火	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		634	25.8	15.2	1.9
		あじのしおやき	あじ	ごま さんおんとう	さやいんげん にんじん きゃべつ					
15水	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		610	24.2	22.7	2.7
		さやいんげんのごまあえ	とりにく	じゃがいも こんにやく	しめじ だいこん ねぎ					
16木	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		554	19.0	14.4	1.8
		みだくさんみそしる	とりにく	ソフトめん						
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		かみかみあえ	ぎゅうにゅう ツナ わかめ		きりぼしだいこん きゃべつ きゅうり					
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		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					
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		あじさいゼリー	あじさいゼリー							
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		カリカリチキン	ぎゅうにゅう とりにく	コッパン						
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		オーロラサラダ	とりにく	こめこ こめあぶら	パプリカ にんじん いんげんまめ					
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		ズッキーニスープ	ハム		ズッキーニ きゃべつ マッシュルーム					
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		わふうサラダ	とりにく こんぶ	むぎごはん ごま	うめ					
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		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					
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		なつとう	なつとう	じゅっごくごはん						
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		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					
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		なすときゃべつのみそしる	あぶらあげ	こめあぶら さんおんとう	なす きゃべつ たまねぎ					
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		かじきフライ	かじき	ごはん パンこ こめあぶら						
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		にらのおかかあえ	かつおぶし		にら もやし					
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		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					
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		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	こめこコッパン						
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		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					
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		トマトコンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	トマト とうもろこし にんじん たまねぎ					
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		にくだんご	ぎゅうにゅう にくだんご	はいがまいごはん さとう						
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	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					
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		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	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		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 さんおんとう ごま こめあぶら	きゅうり もやし きゃべつ にんじん					
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		トマトポークカレー	ぶたにく だいず	じゃがいも ルウ	トマト たまねぎ ブロッコリー					
17金	しゅしょくぎゅうにゅう	★むしばよぼうデーこんだて★		ぎゅうにゅう	むぎごはん		638	23.4	17.0	1.8
		ミニももゼリー		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 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
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
		なすのあぐらいいり	ちくわ	ごめあぶら 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	ごんにやく ごまあぶら さんおんどう	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 ごんにやく 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	ごま					
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					
		うめあえ			きゅうり にんじん もやし うめ				
30木	むぎごはん ぎゅうにゅう	★やさいの日★	ぎゅうにゅう	ごはん		643	19.4	23.9	1.6
		とうもろこしとなすのみそじる		きざみふ	きゃべつ なす とうもろこし				
		はるまき							
29水	コッペパン ぎゅうにゅう	★やさいの日★	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	ごめあぶら 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							
30木	むぎごはん ぎゅうにゅう	★やさいの日★	ぎゅうにゅう	ごはん		643	19.4	23.9	1.6
		きりぼしだいこんナムル	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				
		たっぷりやさいのピリからスープ	ぶたにく	ごまあぶら	もやし たら にんじん ねぎ たけのこしいたけ				

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

今月のきゅうしよくもくひょう
よくかんでたべよう