



6月 こんだてよていひょう

2009

三島市立東小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネ ルギー (kcal)	
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにねつやちからの もとなるもの(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)		
1	月	むぎごはん まぐろとだいのナッツあえ にびたし みそしる		だいず まぐろ みそ わかめ		むぎ あぶら ガシューナツ さとう でんぷん ふ	ふるね こまつな キャベツ コーン たまねぎ ねぎ	657
2	火	げんきどん わかめスープ プルーン		ぎゅうにく たまご ベーコン わかめ		むぎ あぶら さとう ごま	ごぼう だいこん にんじん こまつな たまねぎ たけのこ パセリ プルーン	681
3	水	カレーうどん かつおチーズフライ キャベツのソテー フルーツ		ぶたにく ナルト スキムミルク こなチーズ かつお		あぶら	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ フルーツ	677
4	木	だいずわかめごはん やきししゃも おひたし とんじる スルメ		だいず わかめ ししゃも ぶたにく とうふ みそ スルメ		むぎ こんにやく じゃがいも	こまつな キャベツ コーン ごぼう にんじん だいこん ねぎ	617
5	金	むぎごはん フルーツ いかのちゅうかいため ポテトスープ のりのつくだに		いか みそ ベーコン のりのつくだに		でんぷん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	ふるね たけのこ ねぶかねぎ アスパラ たまねぎ にんじん パセリ フルーツ	580
8	月	むぎごはん なまあげのごもくに みそしる フルーツ		ぶたにく なまあげ みそ わかめ		むぎ あぶら さとう でんぷん ふ	ふるね ほししいたけ にんじん コーン ねぎ たまねぎ フルーツ	621
9	火	むぎごはん やきにく オニオンスープ		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン		むぎ さとう あぶら ごま	ピーチかん ふるね にんにく たまねぎ にんじん ピーマン パセリ	604
10	水	ツナごはん にくじゃが みそしる フルーツ		ツナ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ		むぎ さとう しらたき じゃがいも	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ グリーンピース たまねぎ さやいんげん フルーツ	631
11	木	むぎごはん さけのさいきょうやき キャベツのソテー にくだんごじる		さけ みそ つくね		むぎ マヨネーズ あぶら はるさめ	にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	587
12	金	むぎごはん マーボードウフ わかめスープ フルーツ		ぎゅうにく ベーコン ぶたにく わかめ みそ とうふ		むぎ あぶら さとう ごま でんぷん	ふるね にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ パセリ フルーツ	613
13	土	あげパン はっぼうさい ヨーグルトあえ		ぶたにく えび いか うずらたまご ヨーグルト		あぶら ごま グラニューとう さとう でんぷん	ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん かん みかんかん パインかん ピーチかん	664
16	火	むぎごはん あじのひもの あおなとひじきのにびたし みそしる みかんミルクデザート		あじ ひじき あぶらあげ みそ		むぎ あぶら じゃがいも	ほししいたけ ねぎ こまつな しめじ	563
17	水	なつやさいかレー フルーツジュレ ふくじんづけ		ぶたにく スキムミルク こなチーズ		むぎ あぶら じゃがいも	ふるね にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト グリーンピース えだまめ ピーチかん みかんかん パインかん ふくじんづけ	645
18	木	ソフトめん ミートソース ジャーマンポテト ミニトマト		ぶたにく ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ ベーコン		バター こむぎこ あぶら じゃがいも	ふるね にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ グリーンピース ミニトマト	673
19	金	ちゅうかさいはん しろはなまめコロッケ いんげんソテー みそしる		ぶたにく なまあげ みそ わかめ		ごまあぶら さとう むぎ あぶら	こまつな さやいんげん しめじ	642
22	月	むぎごはん さかなのプロバンスふう ポテトスープ ソフトクリームヨーグルト		たら ベーコン なまクリーム ソフトクリームヨーグルト		むぎ でんぷん さとう じゃがいも	ふるね たまねぎ トマト ピーマン しめじ パセリ	658
23	火	むぎごはん かぼちゃのそぼろに かきたまみそしる		ぶたにく とりにく とうふ みそ たまご わかめ		むぎ でんぷん あぶら さとう	かぼちゃ ふるね グリーンピース ねぎ	630
24	水	チキンピラフ ビーンズサラダ チンゲンサイのスープ フルーツ		とりにく だいず チーズ ベーコン ナルト とうふ		バター むぎ マヨネーズ でんぷん	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ むきえだまめ フルーツ きゅうり コーン チンゲンサイ	630
25	木	むぎごはん トンクドウフ ワンタンスープ		ぶたにく なまあげ わかめ		むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん わんたん	ふるね ほししいたけ にんじん さやいんげん はくさい ねぎ	607
26	金	しょくパン マカロニのクリームに フレンチサラダ フルーツ		ベーコン チーズ とりにく たまご スキムミルク		バター こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン フルーツ	640
29	月	むぎごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのもの ぐだくさんじる フルーツ		あぶらあげ さば とうふ みそ		むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん だいこん フルーツ こまつな ゆでほしだいこん	650
30	火	ちゅうかどん ちゅうかコーンスープ ピーチゼリー		ぶたにく とうふ いか たまご うずらたまご		むぎ ごまあぶら あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ コーン ねぎ ピーチかん	632