

# 6月 こんだてよていひょう 2010年 向山小学校

日・ ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく (g)
	しゅしょく	おかず	<赤のなかま> からだをつくる もととなるもの	<きのこのなかま> ねつやはたらく ちからとなるもの	<みどりのなかま> からだのちょうしを ととのえるもの	
1 (火)	ごはん	さばのこうみやき ごまいりにびたし・とんじる のりふりかけ・くだもの	さば・ぶたにく・とうふ みそ	こめ・むぎ・ごま・こんにやく さといも・のりふりかけ ごまあぶら・さとう	ほうれんそう・キャベツ・にんじん とうもろこし・ごぼう・だいこん にんにく・ふるね・はねぎ・くだもの	628 28.3
2 (水)	ごはん	すぶた ちゅうかコンスープ アーモンドフィッシュ	ぶたにく・とうふ・たまご アーモンドフィッシュ	こめ・むぎ・あぶら・でんぶん じゃがいも・さとう	ふるね・しいたけ・にんじん・たけのこ たまねぎ・ピーマン・えのきたけ とうもろこし・はねぎ	620 23.7
3 (木)	カレーごはん	ドライカレー グリーンサラダ(フレンチドレッシング) くだもの	だいたい・ぶたにく・とりにく スキムミルク・チーズ	こめ・むぎ・あぶら・じゃがいも フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・ピーマン レタス・キャベツ・きゅうり とうもろこし・くだもの	592 23.3
4 (金)	ごはん	あじのわふうピザやき こまつなソテー・やさいスープ れいとうみかん・かつおふりかけ	あじ・みそ・チーズ・ポークハム ベーコン・かつおふりかけ	こめ・むぎ・バター・さとう あぶら	ふるね・たまねぎ・えのきたけ パセリ・こまつな・とうもろこし にんじん・キャベツ・みかん	602 29.2
7 (月)	ごはん	げんきどん(いりたまご) わかめスープ なつみかんゼリー	ぎゅうにく・わかめ・ベーコン たまご	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぶん	ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・たけのこ・パセリ あまなつみかん	631 22.9
8 (火)	エビピラフ	オムレツのトマトソースかけ コンスープ	エビ・チーズ・スキムミルク たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	バター・こめ・むぎ・あぶら こむぎこ・じゃがいも・さとう でんぶん	にんじん・たまねぎ・さやいんげん にんにく・なす・トマト・パセリ とうもろこし・こまつな	583 24.5
9 (水)	ごはん	マーボドウフ じゃがいものちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)	だいたい・ぶたにく・みそ・とうふ	こめ・むぎ・あぶら・さとう じゃがいも・でんぶん ちゅうかドレッシング	ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ たけのこ・はねぎ・にんじん きゅうり	624 26.6
10 (木)	だいたいわかめごはん	さけのおしおやき きりぼしだいこんのもの みそしる・ブルーベリーゼリー	だいたい・わかめ・さけ・あぶらあげ さつまあげ・なまあげ・みそ こんぶ	こめ・むぎ・ごま・あぶら さとう・じゃがいも	ゆでぼしだいこん・さやいんげん たまねぎ・はねぎ・にんじん ブルーベリー	587 27.4
11 (金)	しょくパン	ポークビーンズ ゆでやさい(ごまドレッシング) いちごジャム	だいたい・ぶたにく	しょくパン・バター・こむぎこ あぶら・じゃがいも・いちごジャム ごまドレッシング	たまねぎ・にんじん・トマト・キャベツ グリーンピース・きゅうり とうもろこし	632 26.3
14 (月)	ごはん	トンクドウフ ワンタンスープ くだもの	ぶたにく・なまあげ・わかめ とりにく・	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぶん・ごまあぶら ワンタンのかわ・パンこ	ふるね・しいたけ・にんじん さやいんげん・はくさい・はねぎ たまねぎ・くだもの	618 26.1
15 (火)	ごはん	ハヤシライス やさいサラダ(わふうドレッシング) くだもの	ぎゅうにく・スキムミルク チーズ	こめ・むぎ・バター・こむぎこ あぶら・じゃがいも わふうドレッシング	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・グリーンピース・レタス キャベツ・きゅうり・とうもろこし・くだもの	618 18.4
16 (水)	ごはん	たちうおフライ(ごまソース) むしキャベツ くだくさんじる	たちうお・とうふ・みそ あぶらあげ	こめ・むぎ・あぶら・さとう ばんこ・こんにやく・さといも こむぎこ・ごま	キャベツ・ごぼう・だいこん こまつな	623 20.9
17 (木)	ひじきごはん	とりにくのてりやき ごまいりにびたし みそしる・れいとうみかん	とりにく・ひじき・あぶらあげ とうふ・みそ・わかめ	こめ・むぎ・ごま	にんじん・しいたけ・さやいんげん ふるね・ほうれんそう・キャベツ とうもろこし・たまねぎ・はねぎ・みかん	601 26.2
18 (金)	ごはん	いかのちゅうかいだめ ポテトスープ のりつくだに	いか・みそ・ベーコン だいたい・のりつくだに	こめ・むぎ・あぶら・でんぶん ごまあぶら・さとう・じゃがいも カシューナッツ	ふるね・たけのこ・ねぶかねぎ アスパラガス・たまねぎ・にんじん こまつな	614 24.9
21 (月)	ごはん	かつおチーズフライ スパゲティソテー・ゆでブロッコリー きのこスープ	かつお・チーズ・ベーコン ポークウインナー・ひじき	こめ・むぎ・あぶら・スパゲティ じゃがいも・パンこ・こむぎこ	たまねぎ・ピーマン・ブロッコリー しいたけ・にんじん・えのきたけ パセリ	667 26.7
22 (火)	さくらえびごはん	ぎょうざ・キャベツとツナのいためもの とうふとこまつなのスープ まっちゃんムス	とりにく・さくらえび・まぐろ ベーコン・とうふ・まっちゃんムス ぶたにく	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら でんぶん・ぎょうざのかわ ごま	グリーンピース・たまねぎ・キャベツ たけのこ・えのきたけ・こまつな ねぎ・にら・にんにく・ふるね	619 24.5
23 (水)	ごはん	じゃがいものそぼろに みそしる	ぶたにく・だいたい・あぶらあげ とうふ・みそ	こめ・むぎ・あぶら・じゃがいも さとう・でんぶん	ふるね・たまねぎ・にんじん さやいんげん・だいこん・こまつな	626 22.1
24 (木)	ちゅうかさいはん	チンゲンサイとほたてのいためもの にくだんごスープ ブルーヨーグルト	ぶたにく・とりにく・ほたて ブルーヨーグルト	ごまあぶら・さとう・こめ・むぎ あぶら・でんぶん・はるさめ パンこ・カシューナッツ	こまつな・たけのこ・にんじん しいたけ・チンゲンサイ・たまねぎ えのきたけ・だいこん・はねぎ	628 25.3
25 (金)	うどん	カレーうどん はるまき エリンギソテー	ぶたにく・スキムミルク・チーズ	うどん・あぶら・アーモンド はるさめ・ごまあぶら はるまきのかわ	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ エリンギ・しいたけ・にんにく・にら チンゲンサイ・キャベツ・たけのこ	666 22.2
28 (月)	ごはん	おやこどん みそしる くだもの	とりにく・あぶらあげ・みそ たまご	こめ・むぎ・さとう・じゃがいも	しいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース・はねぎ・くだもの	619 23.8
29 (火)	ゆかりごはん	やきししゃも ごもくまめ みそしる	ししゃも・だいたい・とりにく あぶらあげ・みそ・こんぶ	こめ・むぎ・さとう こんにやく・さといも	ゆかり・ごぼう・グリーンピース にんじん・たまねぎ・はねぎ	590 24.4
30 (水)	ごはん	あげだしとうふのやさいあんかけ みそしる ぎゅうにゅうかん	とうふ・みそ・わかめ・かんてん	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぶん・じゃがいも	たまねぎ・たけのこ・さやえんどう えのきたけ・はねぎ・パイナップル しいたけ・みかん	605 18.7

～お知らせ～

6月 4日(金) 6年生は、校外学習のため給食はありません。お弁当を準備してください。  
6月 10日(木) 3年生は、校外学習のため給食はありません。お弁当を準備してください。

