

# \*6月のこんだて予定表\*

小木小学校

※こんやくの分類について、5大栄養素では炭水化物ですが、6群に分ける場合は特に多いのが食物繊維ですので、4群に入れます。

1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		
ごはん 牛乳 たけのこシウマイ 春雨サラダ たまごのみそ汁	エネルギー 600kcal P: 17.8g F: 17.7g 食塩 2.0g	カレーライス 牛乳 フルーツのゼリーあえ	エネルギー 659kcal P: 29.4g F: 17.3g 食塩 2.1g	ごはん 牛乳 ふくらぎのかば焼き風 磯香あえ なめこ汁	エネルギー 628kcal P: 23.7g F: 22.8g 食塩 2.0g	ごはん 牛乳 大豆としらすのごまがらめ かみかみサラダ わかめのみそ汁	エネルギー 641kcal P: 18.7g F: 23.7g 食塩 1.8g	ごはん 牛乳 ジャーマンポテト ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	エネルギー 578kcal P: 18.0g F: 18.8g 食塩 1.8g	
5 米 パン粉 小麦粉 ふ はるさめ さとう	6 油 ノンエッグドレッシング	米 大麦 じゃがいも ゼリー 油 カレールウ	米 かたくり粉 さとう 油 ごま	米 かたくり粉 さとう さつまいも 油 ノンエッグドレッシング ごま	米 じゃがいも さとう 油 大豆バター	1 たら ロースハム みそ 牛乳	ふたもも肉 牛乳	ふくらぎ とうふ みそ 牛乳 のり	大豆 さきいか とうふ みそ 牛乳 しらす わかめ	ウインナー 大豆 油あげ みそ 牛乳 ひじき わかめ
3 にんじん 4 たけのこ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	にんじん グリンピース 玉ねぎ しょうが にんにく パイナップル みかん パナナ さくらんぼ レモン汁	にんじん 4 きゅうり とうもろこし ごぼう	ほうれん草 にんじん キャベツ ねぎ しょうが なめこ	にんじん 4 きゅうり とうもろこし ごぼう	パセリ にんじん いんげん 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ	群				
8日		9日		10日		11日		12日		
ごはん 牛乳 ししゃもフライ 切干大根のそぼろ炒め みそ汁	エネルギー 611kcal P: 22.1g F: 21.6g 食塩 1.4g	ごはん 牛乳 肉じゃが ごまじゃこサラダ いちご	エネルギー 602kcal P: 23.7g F: 15.5g 食塩 2.4g	フキでチャーハン 牛乳 ビーンズサラダ 中華スープ	エネルギー 586kcal P: 20.2g F: 21.1g 食塩 2.4g	食パン いちごミックスジャム 牛乳 牛肉コロッケ ポイルブロッコリー キャベツとほうれん草のミルクスープ	エネルギー 595kcal P: 21.4g F: 21.2g 食塩 2.5g	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ トマトサラダ 豚汁	エネルギー 632kcal P: 27.8g F: 22.2g 食塩 1.8g	
5 米 パン粉 小麦粉 さとう じゃがいも 6 油	米 じゃがいも さとう 油 ごま油 ごま	米 じゃがいも さとう 油 ごま油 ごま ノンエッグドレッシング	米 小麦 油 ごま油 ごま ノンエッグドレッシング	食パン ジャム じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	米 かたくり粉 じゃがいも 油	1 ししゃも ぶたひき肉 油あげ みそ 牛乳	ふたもも肉 牛乳 しらす わかめ	とりひき肉 ベーコン ロースハム 赤いんげん豆 白いんげん豆 ひよこ豆 いんげん豆 牛乳	牛ひき肉 ベーコン 牛乳	さば ぶたもも肉 とうふ みそ 牛乳
3 にんじん えだ豆 4 玉ねぎ 切干大根 干しいたけ えのきたけ	にんじん えだ豆 玉ねぎ キャベツ きゅうり 糸こんにやく いちご	にんじん えだ豆 玉ねぎ キャベツ きゅうり 糸こんにやく いちご	にんじん えだ豆 ブロッコリー チンゲン菜 玉ねぎ とうもろこし ふき もやし 干しいたけ	にんじん えだ豆 ブロッコリー トマト ほうれん草 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ りんご いちご	ミニトマト にんじん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ こんにやく しょうが ごぼう	群				
15日		16日		17日		18日		19日		
ごはん 牛乳 若鶏のごまがらめ ブロッコリーとりんごのサラダ みそ汁	エネルギー 582kcal P: 23.1g F: 18.1g 食塩 2.0g	わかめごはん(減) 牛乳 五目うどん おかか和え あじさいゼリー	エネルギー 654kcal P: 23.5g F: 13.3g 食塩 3.4g	ごはん 牛乳 めぎすのから揚げ 海そうとツナの和え物 真だくさんみそ汁	エネルギー 627kcal P: 24.9g F: 24.3g 食塩 1.9g	チキンカレーライス 牛乳 カリフラワーのサラダ	エネルギー 595kcal P: 21.4g F: 21.2g 食塩 2.5g	ごはん ひじきのり 牛乳 厚焼き卵 干草あえ じゃがいものみそ汁	エネルギー 576kcal P: 23.6g F: 16.7g 食塩 2.5g	
5 米 かたくり粉 さとう 6 油 ごま	米 米粉うどん ゼリー さとう	米 かたくり粉 じゃがいも 油 ノンエッグドレッシング	米 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも 油 ごま	米 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも 油 ごま	米 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも 油 ごま	5 米 かたくり粉 さとう 6 油 カレールウ	米 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも 油 ごま	米 スパゲッティ じゃがいも かたくり粉 さとう	米 かたくり粉 じゃがいも 油 ごま	
1 とりもも肉 たまご みそ 2 牛乳 わかめ	とりもも肉 油あげ かつお節 牛乳 わかめ	めぎす ツナ缶 ぶたもも肉 厚揚げ みそ 牛乳 わかめ 海そう	とりもも肉 ロースハム 牛乳	とりもも肉 ロースハム 牛乳	たまご 油あげ とうふ みそ 牛乳 のり ひじき わかめ	3 ブロッコリー にんじん 4 キャベツ 玉ねぎ しいたけ りんご	にんじん ほうれん草 ねぎ キャベツ 干しいたけ ぶどう	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しょうが にんにく カリフラワー とうもろこし	ほうれん草 にんじん もやし ねぎ
22日		23日		24日		25日		26日		
ごはん 牛乳 焼きギョウザ ハーフポテトサラダ チンゲン菜のスープ	エネルギー 611kcal P: 21.5g F: 21.1g 食塩 1.8g	ごはん 牛乳 チンジャオロース 豆腐とえのきのスープ ブルーベリーゼリー	エネルギー 585kcal P: 21.6g F: 14.5g 食塩 2.5g	ごはん 牛乳 のとらうとフライ きゅうりのごまあえ 野菜スープ	エネルギー 686kcal P: 33.1g F: 24.2g 食塩 2.0g	コッペパン 牛乳 スパゲッティミートソース クリームコーンスープ	エネルギー 619kcal P: 28.8g F: 19.2g 食塩 2.4g	ごはん 牛乳 めぎすのすり身揚げ ツナとブロッコリーのサラダ もずく汁	エネルギー 626kcal P: 23.5g F: 24.7g 食塩 1.8g	
5 米 小麦粉 じゃがいも さつまいも かたくり粉 さとう 6 ノンエッグドレッシング	米 かたくり粉 ゼリー さとう 油	米 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも 油 ごま	コッペパン スパゲッティ 米粉 油 大豆バター	米 かたくり粉 じゃがいも ノンエッグドレッシング	1 ぶたひき肉 とりひき肉 ロースハム ぶたもも肉 とうふ 2 牛乳	ぶたもも肉 とうふ 牛乳 わかめ	のとらうと(さくらます) とりむね肉 牛乳	ぶたひき肉 大豆ミンチ ベーコン 牛乳	ツナ缶 めぎす たまご 油あげ みそ 牛乳 ひじき もずく	
3 いら にんじん チンゲン菜 4 キャベツ 玉ねぎ きゅうり しいたけ しょうが	にんじん ピーマン 玉ねぎ たけのこ しょうが もやし えのきたけ ブルーベリー	にんじん きゅうり 玉ねぎ キャベツ	にんじん ピーマン トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし	にんじん ブロッコリー ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	群					
29日		30日		※ 献立は変わることがあります。						
ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー	エネルギー 629kcal P: 24.9g F: 19.0g 食塩 2.4g	ごはん 牛乳 肉団子のケチャップあん 小松菜のおひたし みそ汁	エネルギー 582kcal P: 21.1g F: 17.7g 食塩 1.1g	<p>・ 今月予定している石川県産は…</p> <p>牛乳 米 きゅうり たまねぎ もやし さば ふくらぎ めぎす のとらうと (サクラマス)</p> <p>能登海洋水産センターより、学校給食で活用して ほしいとのご厚意により、「のとらうと(サクラマス)」 を6月に提供していただけることになりました。</p>						
5 米 かたくり粉 はるさめ さとう 6 油 ごま油 ごま	米 パン粉 じゃがいも さとう 油 ごま	1 ぶたひき肉 大豆ミンチ ロースハム とうふ みそ 2 牛乳	とりひき肉 ぶたひき肉 油あげ みそ 牛乳	3 にんじん いら 4 玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり 干しいたけ	にんじん 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ しいたけ					