

6がつのきゅうしょくむくひょう

えいせいにきをつけてしょくじをしよう



7049 真砂小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	えいようか
1 (水)	ごはん			こめ					I栄養 - 590 kcal
	じゃがいものオイスターソースに	とりにく		じゃがいも さんおんどう かたくりこ	こめあぶら	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが きくらげ	がらすूप しょうゆ しらたき みりん オイスターソース トウバンジャン	たんぱく質 23.2 g
	がんもどきのにつけ	がんもどき		さんおんどう				しょうゆ みりん	脂質 16.4 g
	たくあんあえ						キャベツ だいこん	てんびしお しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
6年生給食ひし									
2 (木)	ごはん			こめ					I栄養 - 621 kcal
	かつおふりかけ	かつおぶし	のり	さとう				しお しょうゆ	たんぱく質 20.9 g
	しゅんのきぬさやのみそしる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		きぬさや	たまねぎ なめこ	にほしこ	脂質 19.7 g
	ホイコーロー	ぶたにく みそ だいずミート		さんおんどう かたくりこ	こめあぶら こまあぶら	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	チンメンジャン さけ しょうゆ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	アップルシャーベット			さとう			りんご		
6年生給食ひし									
3 (金)	ごはん			こめ					I栄養 - 643 kcal
	じばさんやさいのじどりじる	とうふ とりにく			こめあぶら	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しめじ	つきこんけずりぶし みりん しょうゆ だしこんぶ	たんぱく質 23.0 g
	けんさんサワラフライ	サワラ		こむぎこ パンこ	こめあぶら			しお みりん ウスターソース	脂質 20.1 g
	しないさんきゅうりのこんぶあえ		しおこんぶ				きゅうり	しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
6 (月)	ごもくちらしずし	かまぼこ		こめ さとう		にんじん	たけのこ しいたけ グリーンピース かんぴょう	しょうゆ さけ す しお	I栄養 - 604 kcal
	きざみのり		のり						たんぱく質 22.0 g
	ホタテだしのすましじる	ホタテ とうふ	わかめ	ふ		みすな	えのきだけ ながねぎ	しょうゆ しお さけ けずりぶし	脂質 14.4 g
	ほしかぶに	ぶたにく うちまめ		じゃがいも さんおんどう	こめあぶら	にんじん	ほしかぶ	しょうゆ みりん つきこん	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ささだんご	あずき		しょうしんこ さとう				よもぎ	
7 (火)	ごはん			こめ					I栄養 - 673 kcal
	みそワントンスープ	ぶたにく みそ なると		ワントン		にんじん ニラ	キャベツ ながねぎ メンマ	しょうゆ こしょう がらすूप	たんぱく質 24.4 g
	メンチカツ	ぶたにく とりにく		こむぎこ パンこ	こめあぶら		たまねぎ	しお こしょう	脂質 21.4 g
	カレーもやし					ほうれんそう	もやし コーン	カレーこ ず しょうゆ みりん	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
8 (水)	(ごはん)			こめ					I栄養 - 624 kcal
	ちゅうかどん	うすらたまご ぶたにく ホタテ かまぼこ		さとう かたくりこ	こめあぶら こまあぶら	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ もやし しいたけ きくらげ たけのこ しょうが にんにく	がらすूप しょうゆ さけ こしょう オイスターソース	たんぱく質 23.4 g
	はるさめサラダ			はるさめ さとう	こま こまあぶら	にんじん	もやし きゅうり コーン	しょうゆ	脂質 19.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					食塩相当量 1.9 g	
9 (木)	きなこあげパン	きなこ	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング こめあぶら			しお イースト	I栄養 - 656 kcal
	ほうれんそうのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも ホワイトルウ	こめあぶら バター	ほうれんそう	たまねぎ	しろワイン しお こしょう がらすूप	たんぱく質 25.8 g
	キャベツとコーンのサラダ				こめあぶら	にんじん	キャベツ コーン	てんびしお こしょう す	脂質 28.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.6 g
	かんそうござかな		かたくちいわし	さとう				しお	
10 (金)	うめごはん			こめ		だいこんな	うめ	しお	I栄養 - 645 kcal
	もやしとふのみそしる	みそ		じゃがいも ふ		きぬさや	もやし えのきだけ	にほしこ	たんぱく質 26.2 g
	ささみチーズフライ	とりにく	チーズ	こむぎこ パンこ	こめあぶら			こしょう	脂質 19.7 g
	ごもくまめ	だいず さつまあげ	こんぶ	さんおんどう		にんじん	しいたけ	つきこん みりん しょうゆ	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
13 (月)	(ごはん)			こめ					I栄養 - 706 kcal
	バターチキンカレーライス	とりにく だいずミート	ヨーグルト なまクリーム	カレールウ	バター こめあぶら	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	ケチャップ	たんぱく質 25.9 g
	シャキシャキサラダ			じゃがいも さとう	アーモンド こめあぶら	にんじん	きゅうり	す てんびしお こしょう	脂質 21.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.8 g
	メロン						メロン		
14 (火)	ごはん			こめ					I栄養 - 678 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん きぬさや	えのきだけ ごぼう	かつおぶし さけ しお しょうゆ	たんぱく質 28.6 g
	サバのごまあげ	サバ		かたくりこ	こま こめあぶら			しょうゆ さけ	脂質 27.1 g
	ふうみづけ						キャベツ しょうが	てんびしお しょうゆ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

15 (水)	ごはん			こめ					I類*	620 kcal
	にくじゃが	ぶたにく ぎゅうにく		じゃがいも さんあんどう		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース	しらたき みりん しょうゆ さけ しお	たんぱく質	26.3 g
	ちりめんじゃこのつくだに		ちりめんじゃこ	さとう	アーモンド こめあぶら			しょうゆ みりん	脂質	16.7 g
	わかめのかんこくふうサラダ		わかめ	さとう	こめあぶら			きゅうり にんにく	食塩相当量	2.1 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					てんびしお す しょうゆ			
16 (木)	ごはん			こめ					I類*	648 kcal
	ニラとアサリのたまごスープ	たまご アサリ		かたくりこ		ニラ にんじん	もやし	がらスープ にぼし しょうゆ しお	たんぱく質	25.2 g
	とりにくとだいずのチリソース	とりにく だいず		かたくりこ さんあんどう	こめあぶら こめあぶら	ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが	ケチャップ しょうゆ ラー油 さけ	脂質	19.7 g
	かぶときゅうりのそくせきづけ						かぶ きゅうり	てんびしお	食塩相当量	2.1 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								

2年生給食

17 (金)	ごはん			ごはん					I類*	582 kcal
	スナックえんどうとかぶのみそしる	あつあげ みそ				スナックえんどう	かぶ ながねぎ	にぼしこ	たんぱく質	27.8 g
	マスのしおゆき	マス						しお	脂質	12.8 g
	ひじきとじゃがいものいために	ぶたにく	ひじき	じゃがいも さんあんどう	こめあぶら	にんじん		しょうゆ みりん さけ にぼしこ	食塩相当量	2.3 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
20 (月)	(パプリカごはん)			こめ	こめあぶら			しお パプリカパウダー	I類*	683 kcal
	クリームソースがけ	アサリ とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	ホワイトルウ	バター こめあぶら	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	しお こしょう	たんぱく質	25.3 g
	もちむぎいりチョップドサラダ		もちむぎ さんあんどう	こめあぶら アーモンド		トマト パプリカ	キャベツ きゅうり コーン にんにく	てんびしお こしょう す	脂質	21.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.1 g
スイカ						スイカ				

《かみかみきゅうしょく》です。よくかんでたべましょう



21 (火)	うどん			こむぎこ				しお	I類*	639 kcal
	わふうかけじる	とりにく	わかめ			にんじん ほうれんそう	しいたけ ながねぎ	しょうゆ けずりぶし いちみつとうがらし	たんぱく質	23.8 g
	もやしとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		さんあんどう	こま こめあぶら	にんじん	もやし きゅうり	す しょうゆ	脂質	20.0 g
	ごぼうのかみかみスナック			こめこ	こめあぶら		ごぼう	しょうゆ みりん	食塩相当量	2.1 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								

22 (水)	ごはん			こめ					I類*	581 kcal
	サケふりかけ	サケ	のり	さとう				しお	たんぱく質	21.4 g
	トマトとたまごのスープ	たまご ぶたにく アサリ			バター こめあぶら	にんじん トマト こまつな	レタス たまねぎ えのきだけ しょうが にんにく	がらスープ しょうゆ しお こしょう	脂質	17.0 g
	エビしゅうまい	エビ たら		こむぎこ さとう			たまねぎ	しお しょうゆ	食塩相当量	2.3 g
ビーフソテー	ぶたにく		ビーフ	こめあぶら	にんじん ピーマン	だけのこ キャベツ	しお こしょう しょうゆ			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								

23 (木)	ごはん			こめ					I類*	600 kcal
	わかめのみそしる	みそ	わかめ	じゃがいも			はくさい ながねぎ	にぼしこ	たんぱく質	23.2 g
	にこみハンバーグ	ぶたにく とりにく					たまねぎ	ケチャップ ワイン マスターソース	脂質	16.8 g
	ほうれんそうのきなこあえ	きなこ		さとう		ほうれんそう にんじん	キャベツ	しょうゆ みりん	食塩相当量	2.4 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								

24 (金)	ごはん			こめ					I類*	652 kcal
	キャベツのみそしる	とうふ みそ				いんげん	キャベツ たまねぎ	にぼしこ	たんぱく質	27.9 g
	アジのソースソース	アジ		かたくりこ さとう	こめあぶら		しょうが	ウスターソース さけ しょうゆ	脂質	22.1 g
	なつのきりざい	なつとう			こま	にんじん のぎわな オクラ	だいこん きゅうり	しょうゆ こんぶだし	食塩相当量	2.5 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								

27 (月)	(ごはん)			こめ					I類*	677 kcal
	アスパラいりカレーライス	ぶたにく		じゃがいも カレールウ	こめあぶら	にんじん アスパラガス	たまねぎ にんにく	しお	たんぱく質	18.0 g
	ふくじんづけ					にんじん	だいこん なす しょうが しそ	しょうゆ しお みりん	脂質	16.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.0 g
あじさいみないなゼリーよせ			さとう				みかん なし パイナップル	かんてん		

28 (火)	ごはん			こめ					I類*	637 kcal
	もずくのみそしる	とうふ みそ	もずく			こまつな にんじん	えのきだけ	にぼしこ	たんぱく質	26.3 g
	とりにくのやくみソースがけ	とりにく		かたくりこ さとう	こめあぶら こめあぶら		ながねぎ しょうが	しょうゆ さけ す	脂質	20.8 g
	ごまあえ			さとう	こま	いんげん	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								

《ちょいしお まいかちゃんきゅうしょく》です



29 (水)	ごはん			こめ					I類*	640 kcal
	ユッケジャンスープ	たまご ぎゅうにく		さとう	こめあぶら	にんじん ニラ	ぜんまい にんにく だいずもやし ながねぎ	がらスープ しょうゆ しお こしょう コチュジャン	たんぱく質	27.3 g
	タラのたつたあげ	タラ		かたくりこ	こめあぶら			しょうゆ みりん	脂質	22.9 g
	だいこんのナムル			さとう	こま こめあぶら	にんじん	だいこん きゅうり にんにく	しょうゆ てんびしお す	食塩相当量	1.9 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								

30 (木)	ごはん			こめ					I類*	613 kcal
	チキンライス	とりにく		こめ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	パプリカパウダー しお ケチャップ ちゅうつうソース	たんぱく質	25.7 g
	しりとりスープ	なると		じゃがいも		こまつな	しめじ もやし コーン	がらスープ しょうゆ しお こしょう	脂質	19.0 g
	あおりのピーズちくわ	だいず ちくわ	ちりめんじゃこ あおりの	さとう かたくりこ	こめあぶら		にんにく	しお	食塩相当量	2.5 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
いちごゼリー			さとう				いちご	ゲルカゼイ		

一食あたりの平均	エネルギー たんぱく質	637 kcal 24.6 g	脂質 食塩相当量	19.7 g 2.2 g	カルシウム 鉄	347 mg 3.1 mg
----------	----------------	--------------------	-------------	-----------------	------------	------------------