



# 6がつ こんだてひょう



瑞江小学校

| 日  | 曜日 | 主食                                  | 牛乳 | おかず  | 赤の仲間<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | 1杯 -<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量          |
|----|----|-------------------------------------|----|--|--|---|---|---------------------------------------|
| 2  | 月  | わかめごはん                              | ○  | もうかぎのさざれやき<br>キャベツとハムのごまあえ<br>やさいたっぷりじる<br>くだもの(こだまスイカ)      | 牛乳 わかめ モウカサメ<br>ハム 油あげ とうふ                                 | 米 麦 マヨネーズ<br>パン粉 サラダ油 三温糖<br>こま じゃがいも                     | キャベツ こまつな にんじん<br>ごぼう だいこん えのき<br>ねぎ こだまスイカ   | 593 kcal<br>24.3 g<br>21.1 g<br>2.1 g |
| 3  | 火  | こまつなビスキュイパン                         | ○  | コンチャウダー<br>にんじんのレモンドレッシング サラダ                                | 牛乳 たまご とり肉<br>いんげんまめ 豆乳 ハム                                 | パン バター さとう<br>アーモンド粉 小麦粉<br>サラダ油 じゃがいも 米粉<br>三温糖          | こまつな にんじん たまねぎ<br>ホールコーン しめじ<br>えだまめ キャベツ もやし<br>レモン汁                                   | 600 kcal<br>23.6 g<br>25.8 g<br>2.2 g |
| 4  | 水  | ごもくチャーハン                            | ○  | レバーのごまだれがらめ<br>もやしとこまつなのちゅうかあえ<br>はるさめととうふのスープ<br>くだもの(オレンジ) | 牛乳 たまご ぶた肉<br>エビ ぶたレバー<br>ベーコン とうふ                         | 米 麦 でん粉 サラダ油<br>揚げ油 三温糖 こま油<br>こま 緑豆はるさめ                  | ねぎ 干しいだけ にんじん<br>だけのこ しょうが にんにく<br>もやし きゅうり こまつな<br>たまねぎ いら オレンジ                        | 576 kcal<br>25.9 g<br>20.5 g<br>2.3 g |
| 5  | 木  | ★ハピスマ班給食<br>チキンカレーライス               | ○  | ツナいりグリーンサラダ<br>ミルクかんでんボンチ                                    | 牛乳 とり肉 レンズ豆<br>ツナ ちりめんじゃこ<br>粉かんでん 豆乳                      | 米 麦 サラダ油 じゃがいも<br>マーガリン 小麦粉 さとう                           | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん キャベツ きゅうり<br>こまつな りんご缶 黄桃缶<br>バナナ                                | 633 kcal<br>23.1 g<br>17.2 g<br>2.1 g |
| 6  | 金  | ごはん<br>こまつなふりかけ                     | ○  | さばのいちやほし<br>じゃがいもとさつまあげのふくめに<br>とうふだんごじる<br>くだもの(メロン)        | 牛乳 かつお節 サバ<br>さつま揚げ とうふ<br>とり肉 白みそ<br>赤みそ                  | 米 麦 ごま油 こま<br>サラダ油 じゃがいも<br>つきこんやく 三温糖<br>でん粉             | こまつな にんじん たまねぎ<br>ざいゆいんげん しょうが<br>だいこん もやし いら ねぎ<br>干しいだけ アンデスメロン                       | 613 kcal<br>25.8 g<br>24.2 g<br>2.4 g |
| 9  | 月  | さけとコーンの<br>バターしょうゆごはん               | ○  | とりにくとじゃがいものみそに<br>こまつなとたまねぎのすましじる<br>くだもの(れいとうみかん)           | 牛乳 サケ とり肉<br>生あげ 赤みそ わかめ<br>なるこ                            | 米 麦 バター サラダ油<br>じゃがいも 三温糖                                 | ホールコーン こまつな<br>にんにく しょうが にんじん<br>だけのこ たまねぎ えのき<br>だいこん ねぎ れいとうみかん                       | 595 kcal<br>24.3 g<br>15.9 g<br>2.6 g |
| 10 | 火  | ★郷土料理～若手県～<br>もりおかジャジャめん<br>とうふドーナツ | ○  | せんべいじる   | 牛乳 ぶた肉 大豆<br>赤みそ とり肉 とうふ                                   | うどん サラダ油 揚げ油<br>さとう でん粉 じゃがいも<br>南部せんべい 白玉粉<br>小麦粉 三温糖 こま | もやし きゅうり にんにく<br>しょうが たまねぎ にんじん<br>ごぼう だいこん しめじ ねぎ<br>こまつな                              | 579 kcal<br>25.1 g<br>20.5 g<br>2.0 g |
| 11 | 水  | チキンライス                              | ○  | チーズいりポテトオムレツ<br>こまつなとだいたいのサラダ<br>あじさいかんでんボンチ                 | 牛乳 とり肉 ベーコン<br>ぶた肉 ピザチーズ<br>たまご 青大豆 大豆<br>粉かんでん            | 米 麦 バター サラダ油<br>じゃがいも 三温糖<br>こま さとう                       | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>パセリ ピーマン 赤パプリカ キャベツ<br>こまつな きゅうり ホールコーン<br>クランベリージュース アセロラ ぶどうジュース | 600 kcal<br>23.5 g<br>20.5 g<br>1.7 g |
| 12 | 木  | ごはん<br>くきわかめのつくだに                   | ○  | とりにくのおますだれ<br>こまつなのいちみしょうゆあえ<br>はたにくとやさいのみそじる                | 牛乳 鯉わかめ とり肉<br>ツナ かつお節 ぶた肉<br>赤みそ 白みそ                      | 米 麦 三温糖 こま<br>でん粉 揚げ油 サラダ油<br>じゃがいも                       | しょうが こまつな キャベツ<br>もやし にんじん ごぼう たまねぎ<br>だいこん 西洋かぼちゃ えのき                                  | 583 kcal<br>26.6 g<br>17.4 g<br>2.0 g |
| 13 | 金  | チーズミートドッグ                           | ○  | いんげんまめのクリームスープ<br>あげかぼちゃいりアーモンドサラダ<br>ゆてとうもろこし               | 牛乳 ぶた肉 大豆<br>ピザチーズ ベーコン<br>白いんげん豆 豆乳<br>生クリーム ハム           | サラダ油 米粉 じゃがいも<br>揚げ油 アーモンド<br>三温糖                         | たまねぎ にんじん パセリ<br>こまつな キャベツ きゅうり<br>赤パプリカ 西洋かぼちゃ とうもろこし                                  | 599 kcal<br>26.7 g<br>26.1 g<br>2.0 g |
| 14 | 土  | ★土曜公開<br>マーボーどん                     | ○  | ごまじゅごサラダ<br>えのきのちゅうかスープ<br>くだもの(オレンジ)                        | 牛乳 ぶた肉 赤みそ<br>とうふ ちりめんじゃこ<br>たまご わかめ                       | 米 麦 サラダ油 さとう<br>でん粉 こま                                    | にんにく しょうが ねぎ<br>たまねぎ にんじん だけのこ<br>きゅうり キャベツ こまつな<br>えのきだけ オレンジ                          | 588 kcal<br>23.6 g<br>17.4 g<br>2.4 g |
| 17 | 火  | ★かみかみデー<br>きんぴらごはん                  | ○  | ししゃものカレーあげ<br>キャベツとツナのあえもの<br>けんちんじる<br>くだもの(メロン)            | 牛乳 油あげ 赤みそ<br>ししゃも ツナ とうふ                                  | 米 麦 サラダ油<br>こんにやく 三温糖<br>でん粉 さとう じゃがいも                    | ごぼう にんじん きゅうり キャベツ<br>こまつな だいこん ねぎ<br>アンデスメロン   | 586 kcal<br>26.1 g<br>18.1 g<br>2.5 g |
| 18 | 水  | きなこトースト                             | ○  | あおのりじゃがバター<br>ミネストローネ<br>ハムとやさいのサラダ                          | 牛乳 きな粉 あおのり<br>あさり ウィンナー 大豆<br>レンズ豆 ハム                     | 食パン マーガリン さとう<br>じゃがいも 揚げ油 バター<br>サラダ油                    | にんじん たまねぎ にんにく<br>キャベツ しめじ トマト缶詰<br>こまつな きゅうり もやし                                       | 583 kcal<br>24.2 g<br>25.0 g<br>2.7 g |
| 19 | 木  | ぶたにくのみそとどん                          | ○  | もやしとりかのごまじょうゆ<br>こまつなのすましじる<br>くだもの(こだまスイカ)                  | 牛乳 ぶた肉 あさり<br>赤みそ わかめ<br>ちりめんじゃこ とり肉<br>とうふ                | 米 麦 サラダ油 しらたき<br>じゃがいも さとう でん粉<br>ごま油 こま                  | にんじん だけのこ たまねぎ<br>ねぎ もやし キャベツ きゅうり<br>えのき こまつな こだまスイカ                                   | 585 kcal<br>24.4 g<br>17.6 g<br>2.3 g |
| 20 | 金  | ごはん<br>のりごまふりかけ                     | ○  | にくじゃがコロッケ<br>いとかんてんとハムのあえもの<br>とうらのみそじる<br>くだもの(さくらんぼ)       | 牛乳 かつお節 粉かつお<br>さざみり ぶた肉 大豆<br>たまご ハム 糸かんでん<br>とうふ 白みそ 赤みそ | 米 麦 こま 三温糖<br>サラダ油 しらたき じゃがいも<br>小麦粉 パン粉 揚げ油              | たまねぎ にんじん キャベツ<br>こまつな だいこん もやし<br>えのき ねぎ さくらんぼ   | 631 kcal<br>23.3 g<br>22.8 g<br>2.2 g |
| 23 | 月  | むぎごはん                               | ○  | たらのポテトマヨやき<br>こまつなのごまあえ<br>くださんかきたまじる<br>くだもの(かわちばんかん)       | 牛乳 またら ツナ<br>ぶた肉 油あげ わかめ<br>たまご                            | 米 麦 マヨネーズ<br>じゃがいも サラダ油<br>三温糖 こま でん粉                     | にんじん ピーマン キャベツ<br>もやし こまつな ごぼう<br>たまねぎ だいこん ねぎ<br>かわちばんかん                               | 600 kcal<br>27.8 g<br>20.8 g<br>2.1 g |
| 24 | 火  | ★世界料理～スペイン～<br>ハエリア                 | ○  | エソリバーダー<br>ソパ・デ・アホ(ガーリックスープ)                                 | 牛乳 とり肉 エビ<br>あさり ぶた肉 大豆<br>ベーコン                            | 米 麦 オリブ油<br>サラダ油 さとう 揚げ油<br>じゃがいも でん粉<br>ツナ 餃子の皮 15g      | にんにく にんじん たまねぎ<br>トマト缶詰 こまつな ホールコーン<br>キャベツ フロッキー                                       | 633 kcal<br>25.3 g<br>18.4 g<br>2.4 g |
| 25 | 水  | ホロネーゼ                               | ○  | ウィンナーとキャベツのスープ<br>ごめつこマーブルケーキ                                | 牛乳 ぶた肉 大豆<br>ウィンナー とうふ<br>たまご                              | スパゲッティ サラダ油<br>さとう じゃがいも<br>上新粉 バター                       | にんにく にんじん たまねぎ<br>トマト缶詰 キャベツ しめじ<br>こまつな  | 585 kcal<br>24.2 g<br>23.4 g<br>1.9 g |
| 26 | 木  | こまつなごはん                             | ○  | ますとこんさいのあまからあげ<br>えだまめとキャベツのあえもの<br>ごちのみそじる<br>くだもの(国産オレンジ)  | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>からふとます 油あげ<br>白みそ 赤みそ                        | 米 麦 サラダ油 こま<br>さとう でん粉 揚げ油<br>こんにやく じゃがいも                 | こまつな ごぼう れんこん<br>えだまめ キャベツ にんじん<br>もやし たまねぎ えのき ねぎ<br>オレンジ                              | 585 kcal<br>26.7 g<br>16.2 g<br>2.4 g |
| 27 | 金  | てづくりガーリックパン                         | ○  | ポークヒーンズ<br>やさいとわかめのごまドレサラダ                                   | 牛乳 豆乳 ぶた肉<br>大豆 わかめ ツナ                                     | 強力粉 さとう サラダ油<br>バター マーガリン<br>じゃがいも 三温糖 小麦粉<br>こま          | にんにく たまねぎ にんじん<br>しめじ こまつな キャベツ もやし   | 582 kcal<br>24.9 g<br>25.4 g<br>2.1 g |
| 30 | 月  | ごはん<br>ひじきとじゃこのふりかけ                 | ○  | ほきのねぎみそかけ<br>カリカリポテトとやさいのあえもの<br>かきたまじる<br>くだもの(さくらんぼ)       | 牛乳 ひじき ホキ<br>ちりめんじゃこ かつお節<br>赤みそ とり肉<br>とうふ たまご            | 米 麦 さとう こま<br>三温糖 サラダ油<br>じゃがいも でん粉                       | しょうが ねぎ キャベツ<br>きゅうり こまつな にんじん<br>たまねぎ だけのこ えのき<br>さくらんぼ                                | 582 kcal<br>27.3 g<br>17.5 g<br>2.4 g |

※都合により、献立を変更する場合があります。

## ぎゅう にゅう の 牛乳 飲んでいますか?

がつついち こんれんしよくりょうのうぎょうきかん さだ せかいぎゅうにゅう  
6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳  
の日 (World Milk Day)」です。これに合わせ、日本では一般  
社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」  
と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくってはならな  
い食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける  
機会になればと思います。

