



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 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	月	むぎごはん	○	きびなごのピリからあげ こまつなとひじきのあえもの とんじる くだもの(くだまスイカ)	牛乳 きびなご ひじき ベーコン ちりめんじゃこ ぶた肉 油あげ 白みそ 赤みそ	米 麦 油 でん粉 さとう こんにゃく	キャベツ もやし にんじん こまつな ホールコーン ごぼう たまねぎ ほうきさい ねぎ しめじ 小玉スイカ	589 kcal 23.3 g 21.5 g 2.0 g
2	火	わかめごはん	○	もうかさめのさざれやき キャベツのこまあえ やさいたっぷりじる くだもの(かわちぼんかん)	牛乳 わかめ モウカザメ ハム 豆腐 油あげ	米 麦 マヨネーズ パン粉 油 三温糖 白ごま 白すりごま じゃがいも	パセリ キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん もやし えのきたけ ねぎ かわちぼんかん	588 kcal 24.3 g 20.9 g 2.1 g
3	水	ココアあげパン	○	くたくさんほろさめスープ いかのちゅうかさラダ くだもの(バナナ)	牛乳 ぶた肉 豆腐 イカ ちりめんじゃこ	油 コッパン さとう でん粉 じゃがいも ほろさめ ごま油 白ごま	にんじん 干しいだけ たまねぎ ほうきさい こまつな キャベツ きゅうり もやし パナナ	575 kcal 22.7 g 22.7 g 2.5 g
4	木	★郷土料理～神奈川県～ うめごはん	○	ツナいりたまごやき わりほしだいこんのハリハリつけ ごもくみそじる	牛乳 ちりめんじゃこ ツナ 豆腐 たまご 刻み昆布 生あげ 赤みそ 白みそ わかめ	米 麦 油 白ごま 三温糖 じゃがいも	うめ にんじん たまねぎ こまつな しょうが 切干しいこん もやし きゅうり だいこん えのきたけ	564 kcal 24.7 g 17.8 g 2.7 g
5	金	チキンカレーライス	○	キャベツのオニオンドレッシング ミルクかんでんボンチ	牛乳 とり肉 ツナ ハム 粉かんでん 豆乳	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな りんご みかん缶 パナナ	610 kcal 22.5 g 16.2 g 1.9 g
8	月	たことえだまめのまぜごはん	○	どりのてりやき こまつなとちやしのおひたし たまねぎとだいずのみそじる	牛乳 だこ とり肉 おかか 油あげ 赤みそ 白みそ 豆乳 大豆	米 麦 ごま はちみつ さとう	えだまめ こまつな ほうきさい もやし にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	576 kcal 28.6 g 20.7 g 2.2 g
9	火	むぎごはん	○	あげいかのねぎソース ちゅうかさラダ なるととたまごのスープ	牛乳 イカ ハム なると 豆腐 たまご わかめ	米 麦 油 でん粉 ごま油 さとう ほろさめ 白ごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	594 kcal 24.1 g 17.5 g 2.2 g
10	水	セサミビスキュイハン	○	えびとあさりのトマトに こまつなのにんじンドレッシングサラダ	牛乳 たまご ぶた肉 えび あさり 大豆 ツナ	丸パン バター さとう すりごま 小麦粉 油 じゃがいも 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 こまつな キャベツ きゅうり もやし レモン	655 kcal 27.7 g 28.5 g 2.2 g
11	木	ごはん	○	いわしのかばやき キャベツのおおろあえ とうにゅういりみそじる くだもの(くだまスイカ)	牛乳 いわし 生あげ 赤みそ 白みそ 豆乳	米 麦 でん粉 油 三温糖	しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし レモン だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな 小玉スイカ	578 kcal 23.7 g 16.5 g 2.4 g
12	金	ベーコンとこまつなの バターしょうゆスバゲティ	○	もちむぎのスープ ブルーベリーケーキ	牛乳 ベーコン あさり とり肉 大豆 たまご	スバゲティ 油 バター じゃがいも もち麦 さとう 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ こまつな キャベツ ホールコーン トマト缶 ブルーベリー	651 kcal 25.8 g 24.6 g 2.4 g
15	月	ごはん のりごまふりかけ	○	にくじゃがコロケ いとかんてんとハムのあえもの とうふのみそじる くだもの(さくらんぼ)	牛乳 おかか のり ぶた肉 大豆 ハム 糸かんでん 豆腐 白みそ 赤みそ	米 麦 白ごま 三温糖 しらたき じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん もやし えのきたけ ねぎ さくらんぼ	628 kcal 22.8 g 22.5 g 2.2 g
16	火	チキンライス	○	チーズいりポテトオムレツ こまつなとちやしのサラダ あじさいかんでんボンチ	牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉 ダイスチーズ たまご 青大豆 大豆 粉かんでん	米 麦 油 じゃがいも 三温糖 白ごま さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ピーマン 赤パプリカ キャベツ こまつな きゅうり ホールコーン レモン ぶどうジュース クランベリージュース アゼロラジュース	603 kcal 24.2 g 20.7 g 1.8 g
17	水	ごもくチャーハン	○	レバーのごまだれがらめ もやしのちゅうかさあえ ほろさめととうふのスープ	牛乳 たまご ぶた肉 えび レバー とり肉 豆腐	米 麦 ラード でん粉 油 三温糖 ごま油 白ごま ほろさめ	ねぎ 干しいだけ にんじん だけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり こまつな たまねぎ にら	564 kcal 27.0 g 20.2 g 2.3 g
18	木	むぎごはん	○	さげのさいきょうやき キャベツとハムのからしあえ とりにくのすましじる くだもの(くだまスイカ)	牛乳 サケ ハム とり肉 豆腐	米 麦 さとう 油 三温糖 じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな ほうきさい だいこん ねぎ 小玉スイカ	561 kcal 25.8 g 16.9 g 1.5 g
19	金	ツナマヨトースト	○	わかめのごまドレッシングサラダ こまつなのクリームスープ	牛乳 ツナ わかめ とり肉 いんげん豆 豆乳	食パン マヨネーズ 油 三温糖 白すりごま 練りごま じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ クリームコーン パセリ もやし だいこん にんじん きゅうり こまつな	566 kcal 24.6 g 28.1 g 1.6 g
20	土	むぎごはん	○	とりにくとごんさいのあまからあげ ベーコンとやさいのいためもの あつあげのみそじる	牛乳 とり肉 ベーコン 生あげ わかめ 赤みそ 白みそ	米 麦 油 でん粉 じゃがいも さとう 白ごま	れんこん キャベツ にんじん こまつな エリンギ もやし ホールコーン たまねぎ だいこん	668 kcal 22.8 g 23.8 g 2.3 g
23	火	ごはん こんぶとおかかのふりかけ	○	さばのいぢやほし じゃがいもとさつまあげのふくめに とうふだんじじる くだもの(メロン)	牛乳 おかか サバ ちりめんじゃこ こんぶ さつまあげ 豆腐 とりひき肉 白みそ 赤みそ	米 麦 白ごま 三温糖 油 じゃがいも つきこんにゃく でん粉	にんじん たまねぎ こまつな しょうが だいこん もやし 干しいだけ にら ねぎ メロン	618 kcal 27.9 g 23.6 g 2.7 g
24	水	てづくりチーズフォカッチャ	○	とうにゅうミネストローネ イタリアンサラダ くだもの(バナナ)	牛乳 チーズ とり肉 大豆 ウィンナー 豆乳 ハム	強力粉 さとう オリーブ油 油 じゃがいも 米粉マカロニ さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト缶 パセリ キャベツ もやし こまつな きゅうり パナナ	589 kcal 24.3 g 21.9 g 2.3 g
25	木	しょうゆつけめん	○	もちごめしゅうまい くつきわめのちゅうかさあえ くだもの(れいとうみかん)	牛乳 ぶた肉 わかめ なると ぎわかつ ちりめんじゃこ	油 中華めん ラード ごま油 でん粉 さとう もち麦	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ホールコーン こまつな 干しいだけ だけのこ キャベツ きゅうり 冷凍みかん	578 kcal 24.6 g 22.6 g 2.9 g
26	金	ごはん てっかみそ	○	ししゃものこまあげ キャベツのふたしやぶあえ じゃがいもとたまねぎのすましじる	牛乳 とりひき肉 大豆 赤みそ ししゃも ぶた肉 生あげ	米 麦 油 三温糖 でん粉 小麦粉 白ごま 黒ごま ごま油 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが ねぎ だけのこ にんじん キャベツ こまつな もやし ごぼう だいこん しめじ たまねぎ	597 kcal 24.9 g 20.4 g 2.0 g
29	月	むぎごはん	○	たらのしモンしょうゆかけ あげじゃがいものきんぴら かまぼこいりすましじる くだもの(かわちぼんかん)	牛乳 だら ぶた肉 かまぼこ 油あげ 豆腐	米 麦 オリーブ油 三温糖 油 こんにゃく じゃがいも 白ごま	レモン にんにく にんじん ごぼう れんこん たまねぎ ほうきさい しめじ ねぎ こまつな かわちぼんかん	574 kcal 25.8 g 18.1 g 1.9 g
30	火	★世界の料理～チリ～ ボジョ・アルペアド	○	ひよこめとツナのサラダ パイラ・マリーナ くだもの(メロン)	牛乳 とり肉 ひよこ豆 ツナ あさり たら えび	米 麦 油 米粉 さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー グリンピース しめじ キャベツ きゅうり こまつな 黄パプリカ 赤パプリカ メロン	564 kcal 25.9 g 14.3 g 1.9 g

※都合により、献立を変更する場合があります。

6月はくにさだ
6月は国が定める

「食育月間」です。
食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

自分の健康のためにできること

あさ
朝ごはんを
食べる習慣を
つける

ゆっくり、
よくかんで
食べる

えんぶん
塩分のとり過ぎ
に気を付け、
「適量」を
意識する