

6月の予定献立

こんげつのもくひょう
たべものとけんこうについてかんがえよう

越前市武生東小学校

日	曜日	こんだてめい	あかのたべもの		みどりのたべもの		きいろのたべもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンC (mg)
			けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちようしをとのえる		ねつやちからのもとなる							
2	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにやくのみそに キャベツとツナのごますあえ	とりにく ちゅうあげ こおりとうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにやく だいこん しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごま	591 29.1 16.3 88.4	420 3.0 1.6				
3	火	★むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげとはるさめのちゅうかに もやしとわかめのあますあえ	ちゅうあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンツアイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい きゅうり もやし	こめ ほるさめ さとう	なたねあがら ごまあがら	612 23.8 19.0 91.2	351 2.3 1.2				
4	水	*はっぴーこんだて、かみかみこんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ きりぼしだいこんのしょうがじょうゆあえ ぶたじる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	きりぼしだいこん しょうが たまねぎ えのき ねぎ	こめ でんぱん	なたねあがら	615 26.1 18.1 92.2	491 2.7 2.0				
5	木	だいきりわかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり たまねぎのみそしる	だいきり とりにく もめんとうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん いたこんにやく たまねぎ がなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも		559 26.2 12.3 92.6	336 2.3 2.5				
6	金	★うちまめとひきにくのカレーライス ぎゅうにゅう ツナときりぼしだいこんのサラダ	とりひきにく うちまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし	こめ じゃがいも カレーパウダー	なたねあがら ノンエッグマ ヨネーズ	666 23.2 21.2 104.2	294 2.6 2.2				
9	月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもをほろに あおなのいそかあえ	ぶたひきにく ツナ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな	いたこんにやく たまねぎ グリーンピース しょうが もやし きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	なたねあがら	592 23.0 15.3 99.1	336 2.7 1.3				
10	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのちきよからめ ゆでやさい ふくいあじわいみそしる	とりにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	らっきょう たまねぎ キャベツ きゅうり まいたけ	こめ でんぱん	なたねあがら	668 28.2 24.9 88.5	340 2.7 2.0				
11	水	サルサライス ぎゅうにゅう ミックススープ みかんゼリー	ぶたひきにく だいきり ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン トマトかん にんじん	たまねぎ ホールコーン にんにく しょうが もやし ねぎ	こめ こむぎこ みかんゼリー	なたねあがら ごま	647 24.2 21.4 97.0	301 2.3 1.5				
12	木	ごはん ぎゅうにゅう ビーフのごもくいため とうふとわかめのスープ おかかふりかけ	ぶたにく もめんとうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ	こめ ビーフ	なたねあがら	593 23.6 18.3 88.1	295 1.7 1.6				
13	金	★チキンカツバーガー ぎゅうにゅう うちまめいりコーンポタージュ にぼし	チキンカツ ベーコン うちまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ ホールコーン クリームコーン	コッパバン さとう こめこ	なたねあがら	644 29.0 26.6 78.4	353 2.4 2.2				
16	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキムチのピリからいため しるビーフン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ はくさい(キムチづけ) はくさい もやし たけのこ ねぎ ほししいたけ	こめ さとう ビーフン	なたねあがら ごまあがら	584 22.3 17.2 89.1	289 1.6 1.8				
17	火	ごはん ぎゅうにゅう えとつこに はるさめのごますあえ	ぶたにく こおりとうふ だいきり ツナ	ぎゅうにゅう かくざりこんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ いたこんにやく キャベツ	こめ じゃがいも さとう ほるさめ	ごま	599 23.9 14.6 101.7	344 2.2 1.4				
18	水	ごはん ぎゅうにゅう あげのチヂミ きりぼしだいこんのナムル	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら こまつな	なましいたけ はくさい(キムチづけ) はくさい もやし しらたき きりぼしだいこん	こめ	ごま ごまあがら	572 26.1 17.1 83.6	438 2.9 1.5				
19	木	*このごぜん、ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう さかなのべにしがとマトラビゴットソースかけ ポイルブロッコリー ふるさとのあじわいみそしる	さば うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり ホールコーン まいたけ はくさい	こめ でんぱん	なたねあがら オリーブゆ	649 28.0 24.3 86.0	349 3.1 1.6				
20	金	*アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう こもくにまめ とうふのみそしる てづくりふりかけ	とりにく だいきり もめんとうふ みそ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ いたこんにやく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	602 27.8 16.7 93.3	389 3.4 1.9				
23	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため きのこのすましじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ がなしめじ	こめ	なたねあがら	588 27.9 18.5 82.8	371 2.8 1.5				
24	火	★ごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものうまに ひじきサラダ	とりにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが いたこんにやく たけのこ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	577 23.3 15.8 94.1	360 2.5 1.3				
25	水	★べにしがとマトのハヤシライス ぎゅうにゅう きゅうりのごまサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト トマトピューレ	にんにく たまねぎ グリーンピース セロリー きゅうり スツキーニ キャベツ	こめ じゃがいも ハヤシルウ さとう	なたねあがら ごま	612 24.5 15.3 100.2	376 1.9 0.9				
26	木	*しょうえんこんだて ごはん ぎゅうにゅう トビウオフライ きゅうりのつくだいずあえ べにしがとマトのスープ	トビウオフライ ひきわりだいきり ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト こまつな にんじん	きゅうり もやし たまねぎ ほししいたけ	こめ	なたねあがら	608 25.6 18.8 87.5	290 2.0 1.2				
27	金	こくとうパン ぎゅうにゅう チキンポトフ きりぼしだいこんとツナのサラダ にぼし	とりにく ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	コッパバン くらさとう じゃがいも	なたねあがら ごま ごまあがら	596 25.9 20.3 87.7	423 2.6 2.3				
30	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう なつだいこんとぶたにくのしょうゆに かぼちゃのみそしる こんぶつくだに	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに	にんじん さやいんげん かぼちゃ	しょうが だいこん いたこんにやく たまねぎ ねぎ	こめ さとう	なたねあがら	599 25.7 17.1 92.2	356 2.3 2.4				