



# こんだてよていひょう



日曜	こんだて					血や肉や骨をつくる 赤色の食べ物	体の調子を整える 緑色の食べ物	エネルギーになる 黄色の食べ物	備考		
	主食	主菜	副菜	汁物	飲み物				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
					デザート						
1 水	<b>大会のため給食なし</b>								—	七葉中 加治川中 給食なし	
2 木	ツナピラフ	オムレツ トマトソースがけ	海藻サラダ	マカロニスープ	牛乳 タルト	たまご ツナ 海藻 ベーコン 牛乳	マッシュルーム たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン <b>パセリ</b>	米 砂糖 ごま ごま油 マカロニ じゃがいも	859 26.8		
5 月	ごはん	鶏肉の黒酢炒め	たくあんあえ	ハムとかぶのスープ	牛乳	鶏肉 ハム <b>とうふ</b> 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ たくあん もやし <b>きゅうり</b> キャベツ かぶ ピーマン	米 油 砂糖 ごま	724 28.1		
6 火	梅ごはん	いかの竜田揚げ	ごまびたし	新たまねぎのみそ汁	牛乳	いか 油揚げ <b>とうふ</b> 牛乳	もやし 小松菜 にんじん たまねぎ しめじ	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	790 34.2		
7 水	横割り丸パン	ハンバーグ 照り焼きソース	アスパラのサラダ	ミネストローネ	牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 牛乳	コーン <b>アスパラガス</b> キャベツ <b>パセリ</b> <b>きゅうり</b> にんじん たまねぎ セロリー トマト	パン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ	816 32.5		
8 木	ごはん	あじの南蛮漬け	ひじきの炒め煮	新じゃがのみそ汁	牛乳	あじ ひじき 青大豆 さつま揚げ <b>厚揚げ</b> 牛乳	にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう しいたけ つきこん たまねぎ さやえんどう	米 油 砂糖 じゃがいも	840 36.6		
9 金	豆入りキーマカレー(麦ごはん)		フルーツポンチ		牛乳	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳	にんじん セロリー たまねぎ パイン さやいんげん おうとう トマト	米 麦 油 砂糖 じゃがいも サイダー カレールウ	971 28.5		
12 月	わかめごはん	鶏肉のスパイン揚げ	コーンサラダ	ワンタンスープ	牛乳	わかめ 鶏肉 豚肉 牛乳	キャベツ <b>きゅうり</b> にんじん コーン もやし メンマ 小松菜 長ねぎ しいたけ	米 油 砂糖 ワンタンの皮	752 31.4		
13 火	ごはん	ツナそぼろ	ゆかりあえ	豚汁	牛乳	ツナ 大豆 豚肉 <b>とうふ</b> 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ <b>きゅうり</b> ごぼう 大根 えのきたけ つきこん 長ねぎ しそ	米 砂糖 じゃがいも	854 37.3	加治川中 給食なし	
14 水	中華めん	しゅうまい2こ	こんにやくサラダ	マーボースープ	牛乳 さくらんぼ	豚肉 <b>とうふ</b> わかめ たらすり身 牛乳	にんじん たけのこ しいたけ なら 長ねぎ コーン キャベツ <b>きゅうり</b> サラダこんにやく <b>さくらんぼ</b>	中華めん 油 砂糖 ごま	868 37.1		
15 木	ごはん	鶏肉の照り焼き	じゃがいものカレー きんぴら	あさりのみそ汁	牛乳	鶏肉 さつま揚げ あさり <b>とうふ</b> 牛乳	にんじん <b>つきこん</b> さやいんげん 小松菜 えのきたけ 長ねぎ	米 油 砂糖 じゃがいも ごま	763 39.3	七葉小 加治川小 6年なし	
16 金	ごはん	ししゃもの磯辺フライ	春雨ソテー	とうふの中華スープ	牛乳	ししゃも 豚肉 <b>とうふ</b> なると 牛乳	長ねぎ ほうれん草 にんじん 大根 チンゲン菜	米 油 砂糖	818 28.7	七葉小 加治川小 6年なし	
19 月	ごはん	いわしの梅煮	アスパラのごまあえ	こにもん	牛乳 ゼリー	いわし 鶏肉 ほたて かまぼこ 牛乳	<b>アスパラガス</b> キャベツ にんじん ごぼう <b>つきこん</b> たけのこ さやえんどう もも	米 ごま 砂糖 じゃがいも	844 37		
20 火	ごはん	チキンカツみそだれかけ	カレーもやし	けんちん汁	牛乳	鶏肉 <b>とうふ</b> 牛乳	もやし にんじん 小松菜 大根 <b>つきこん</b> 長ねぎ	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	815 33		
21 水	ブルーベリーパン	チキンとポテの赤ワイン煮	夏みかんサラダ	トマトスープ	牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	ブルーベリー 夏みかん キャベツ <b>きゅうり</b> <b>たまねぎ</b> しめじ トマト <b>パセリ</b>	パン じゃがいも 油 砂糖	795 33.8		
22 木	ごはん	豚肉の生姜炒め	ひじきの梅和え	キャベツのみそ汁	牛乳	豚肉 ひじき <b>油揚げ</b> 牛 乳	もやし <b>たまねぎ</b> にんじん しめじ <b>きゅうり</b> さやいんげん キャベツ	米 油 ごま じゃがいも	687 30.5		
23 金	ごはん	白身魚のレモンソースがけ	のりナッツあえ	もずくスープ	牛乳 アップル シヤベット	ホキ もずく <b>とうふ</b> のり かまぼこ 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん 長ねぎ りんご	米 油 アーモンド じゃがいも	794 32.9		
26 月	麦ごはん	豚肉とぜんまいの炒め煮	ナムル	あさりとわかめのスープ	牛乳 ヨーグルト	豚肉 あさり <b>とうふ</b> 牛乳 ヨーグルト	ぜんまい <b>つきこん</b> たけのこ 椎茸 えのきたけ 大豆もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ	米 麦 油 砂糖 ごま	827 39.6		
27 火	ごはん	さばのごま照り焼き	切干大根の焼きそば風炒め	青菜のみそ汁	牛乳	さば 豚肉 のり <b>とうふ</b> 牛乳	切干大根 キャベツ もやし にんじん ピーマン ほうれん草 えのきたけ 長ねぎ	米 油 じゃがいも	811 37.4		
28 水	米粉めん	青のりポテト	ブロッコリーサラダ	ツナマトソース	牛乳	ツナ 青のり 牛乳	<b>たまねぎ</b> にんじん セロリー しめじ 枝豆 <b>トマト</b> <b>パセリ</b> ブロッコリー キャベツ コーン	米粉めん 砂糖 じゃがいも 油	884 28.4		
29 木	ごはん	ますの西京焼き	山菜きんぴら	沢煮椀	牛乳	ます 豚肉 かまぼこ 牛乳	わらび ぜんまい <b>しらたき</b> たけのこ ピーマン 椎茸 ごぼう 大根 えのきたけ にんじん	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	773 37.4		
30 金	アスパラみどりカレー(ターメリックライス)	茎わかめサラダ			牛乳 冷凍 みかん	鶏肉 生クリーム 茎わかめ 牛乳	<b>たまねぎ</b> にんじん ほうれん草 <b>アスパラガス</b> キャベツ <b>きゅうり</b> みかん	米 油 砂糖 ごま じゃがいも カレールウ	834 25.9		

※ 献立は諸事情により、変更になることがあります。ご了承ください。

### 6/4~6/10は「歯と口の健康週間」です！

6/5~9までの1週間は、かみごたえのある献立や歯に良い栄養が多い献立がたくさん登場します。よくかんで健康な歯を作りましょう。



また、毎年6月は『**食育月間**』です。様々な食体験を通して、食に関する知識を習得し、正しい食習慣を身に付けることで、健康な毎日を過ごすための力をつけてもらいたいです。

### 今月の新発田産

(↑太字で表示してあります)

米、あやめみそ、**きゅうり**、**パセリ**、**トマト**、アスパラガス、**たまねぎ**、**とうふ**、**さくらんぼ**、**厚揚げ**、**油揚げ**、**つきこん**、**しらたき**



\*お知らせ 今月から9月まで、牛乳が250mlになります。

