



6月 こんだてだよ



令和3年5月31日
かつやま市つむろこしょうがっこう
勝山市立村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑	黄		栄養価
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにI初ギ-のものになる食品		
			たんぱく質	無機質(加カムなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	たんぱく質	炭水化物	脂質
1	火	ごはん 厚揚げの中華風煮 いわしのカリカリフライ ひじきの鉄分サラダ 1日アイアン給食	あつあげ ぶたにく いわし(鱈) ハム	ひじき ぎゅうにゅう 牛乳	はくさい にんじん いんげん もやし こまつな とうもろこし	ごはん じゃがいも でんぶ こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	I初ギ- 644 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.8 g たんぱく質 炭水化物 94.5 g
2	水	ごはん maidake汁 鶏肉のてりやき こんにやくサラダ	うすあげ みそ とりにく だいず ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ maidake ねぎ にんにく しょうが きゅうり	ごはん じゃがいも	マヨネーズ	I初ギ- 715 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 炭水化物 90.4 g
3	木	ごはん コンソメスープ ミートローフ ブロッコリー	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう 牛乳	いんげん にんじん キャベツ もやし たまねぎ パセリ ブロッコリー	ごはん パンこ さとう		I初ギ- 654 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 炭水化物 89.1 g
4	金	えんどうごはん わかめのみそ汁 コロッケ ごぼうサラダ	うすあげ みそ とりにく	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	えんどうめ たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング ごま	I初ギ- 628 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 炭水化物 93.8 g
7	月	ごはん 小松菜スープ 鶏肉のごまからめ 昆布あえ 8日菌ッピー給食	ぶたにく とりにく	こんぶ ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり	ごはん でんぶ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	I初ギ- 681 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 炭水化物 90.2 g
8	火	コッパン ポークビーンズ カラフルサラダ キャンディチーズ	だいず ぶたにく ハム	チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん トマト グリッパース キャベツ きゅうり パプリカ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	I初ギ- 588 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 炭水化物 78.1 g
9	水	ごはん マーボー豆腐 イカ下足揚げ 黄桃	とうふ ぶたにく イカ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ いら にんにく しょうが もも	ごはん さとう でんぶ	あぶら	I初ギ- 707 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.6 g たんぱく質 炭水化物 99.9 g
10	木	ごはん 根菜汁 野菜のみそ炒め 青のり煮干し	とうふ ぶたにく みそ	にほし ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん にんじん ごぼう なす ビーマン キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	I初ギ- 591 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.9 g たんぱく質 炭水化物 90.1 g
11	金	ごはん かきたま汁 さかなのマヨネーズ焼き しお 塩もみ うめぼし 梅干し	たまご とうふ しろみさかな 白身魚	ぎゅうにゅう 牛乳	えのきだけ にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ うめぼし	ごはん でんぶ	マヨネーズ	I初ギ- 603 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 炭水化物 82.4 g
14	月	こめこい 米粉入りパン ポテトスープ ふくブーメンチカツ ポパイサラダ	ベーコン ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう	こめこいパン じゃがいも こむぎこ パンこ マカロニ	あぶら マヨネーズ	I初ギ- 624 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 炭水化物 69.4 g
15	火	わかめうどん とり天 ごまあえ ミニたいやき	うすあげ かまぼこ とりにく みそ	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	しいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	うどん こむぎこ さとう あんこ	あぶら ごま	I初ギ- 543 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 炭水化物 61.4 g



6月 こんだてだよ



令和3年5月31日
勝山市立村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑	黄		栄養価	
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにI初ギ-のものになる食品			
			たんぱく質	無機質(加減など)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	たんぱく質	脂質		
16	水	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 いんげんとツナの大豆粉あえ	とうふ さば(魚) ツナ(魚)	わかめ 牛乳	えのきだけ にんじん ねぎ しょうが いんげん	ごはん さとう	ごまあぶら	I初ギ- 649 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.2 g たんぱく質当量 90.1 g	
17	木	カレーピラフ 野菜スープ 粉ふきいも 甘夏みかんゼリー	ウィンナー とりにく	牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし グリルピ-ス キャベツ しめじ パセリ	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら パター	I初ギ- 15.6 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.8 g たんぱく質当量 101.1 g	
18	金	セルフ二色丼 豆腐のみそ汁 酢の物	ぶたにく きゅうにく とうふ たまご かまぼこ みそ	わかめ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	I初ギ- 695 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.0 g たんぱく質当量 84.6 g	
21	月	ごはん チゲスープ 県産ポークぎょうざ ナムル	ぶたにく とうふ ハム	わかめ 牛乳	はくさい こまつな にんじん なら キャベツ にんにく しょうが もやし きゅうり	ごはん ごむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	I初ギ- 652 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.8 g たんぱく質当量 94.5 g	
22	火	小型パン 長崎ちゃんぽん オムレツ フロッキーサラダ	ぶたにく かまぼこ たまご ハム	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しいたけ にんにく ブロッコリー とうもろこし	パン ちゅうかめん さとう	ごまあぶら あぶら	I初ギ- 561 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.0 g たんぱく質当量 65.1 g	
23	水	ごはん えのき汁 豚肉の塩こうじ焼き おひたし	とうふ みそ ぶたにく かつおぶし	牛乳	しいたけ えのきだけ たまねぎ ねぎ もやし キャベツ にんじん	ごはん		I初ギ- 633 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g たんぱく質当量 84.3 g	
24	木	ごはん 春雨スープ シイラのケチャップ炒め ふりかけ	ベーコン シイラ(魚)	のり 牛乳	もやし にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	ごはん はるさめ さとう	あぶら	I初ギ- 622 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.6 g たんぱく質当量 95.1 g	
25	金	ごはん 肉じゃが まる福あげ のり酢あえ	ぎゅうにく ぶたにく エソ(魚) ツナ(魚)	のり 牛乳	たまねぎ にんじん いんげん 【こんにゃく】 ほうれんそう	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごま	I初ギ- 693 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.2 g たんぱく質当量 107.2 g	
28	月	カレーライス ツナサラダ 越のルビー	ぎゅうにく ぶたにく ツナ(魚)	チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん グリルピ-ス にんにく キャベツ きゅうり しょうが トマト	ごはん じゃがいも さとう	バター あぶら	I初ギ- 711 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.6 g たんぱく質当量 104.7 g	
29	火	ごはん いろどり野菜のすまし汁 マダイフライ コーンと人参の甘酢あえ	ぶ マダイ(魚) うすあげ	牛乳	たまねぎ にんじん まいたけ ねぎ とうもろこし	ごはん でんぷん ごむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	I初ギ- 602 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g たんぱく質当量 94.2 g	
30	水	古代米ごはん けんちん汁 ちくわの夫ぶら 和風サラダ	あつあげ ちくわ ハム	あおのり 牛乳	ごぼう だいこん にんじん ねぎ 【こんにゃく】 キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん 古代米 ごむぎこ	あぶら ドレッシング	I初ギ- 609 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.2 g たんぱく質当量 99.1 g	