

6月 きゅうしょくよていにこんだてひょう



市川市立市川市立行徳小学校

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉をつくるもの		
2月	ごはん	こめ		エネルギー 561 kcal	
	つくねのてりやき	とりとうふ とうふ けんえんみそ	パンこさうなたねあぶら でんぶん	しょうが ながねぎ	たんぱく質 26.1 g
	こんにやくのいりに	ふた	ごまあぶら こんにやくさとうごま	ビーマン	脂質 18.2 g
	みそしる	あぶらあげ わかめ けんえんみそ	みそさばし じやかいも	にんじん キャベツ だいこん	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
3火	ごはん	こめ		エネルギー 550 kcal	
	おやこどん	とりたまご けりびし	さとう でんぶん	たまねぎ エリンギ みつば	たんぱく質 21.6 g
	パリパリサラダ		なたねあぶら ごまあぶら さとうごま	ごぼう れんこん キャベツ きゅうり にんじん	脂質 16.6 g
	ひとくちゼリー				食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
4水	ハムチーズトースト	ハム チーズ	しょパン	エネルギー 536 kcal	
	やきにくサラダ	ぶた	さとう なたねあぶら ごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり	たんぱく質 25.3 g
	ミネストローネスープ	だいす ベーコン	マカロニ	じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ にんにくトマト
	スクールかじゅうぐみ	キャラクター	かじゅうぐみ	ぶどう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.5 g
5木	ごはん	こめ		エネルギー 564 kcal	
	さばのたつたあげ	さば	でんぶん なたねあぶら	しょうが	たんぱく質 27.0 g
	なつとうあえ	なつとう	のり かつおぶし	ほうれんそう にんじん もやしたくあん	脂質 22.4 g
	ゆばすまし	とり ゆば	けりびし こんぶ	しらたき	だいこん たけのこ みつば しいたけ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.7 g
6金	チャーハン	やきびた たまご	こめ ラード ごまあぶら なたねあぶら	チングンサイ ながねぎ にんにく しょうが	エネルギー 532 kcal
	あげシュウマイ	ぶた すり身 ひじき	しゅうまいのかわ とう でんぶん ごまあぶら なたねあぶら	たまねぎ しょうが	たんぱく質 19.2 g
	ちゅうかあえ		ごまあぶら さとう	きゅうり コーン もやしたまねぎ	脂質 20.4 g
	ひとくちいちごプリン		プリン		食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
9月	ごはん	こめ		エネルギー 620 kcal	
	ポークカレー	ぶた しらす なまめ	なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご	たんぱく質 24.8 g
	ぶたしゃぶサラダ	ぶた	ごまあぶら さとう ごま	きゅうり もやし にんにく	脂質 17.2 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
10火	ごはん	こめ		エネルギー 547 kcal	
	いわしのかばやき	いわし	でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが	たんぱく質 23.9 g
	いそあえ	のり	さとう	ほうれんそう こまつな にんじん えのきだけ もやし	脂質 18.7 g
	とんじる	ぶた とうふ みそ	げんえんみそ さばぶし	ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.6 g
11水	スパゲティナポリタン	ぶた チーズ	カットスパゲッティ オリーブオイル	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマントマト	エネルギー 543 kcal
	くきわかめサラダ	くきわかめ まぐろ	ごま なたねあぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん	たんぱく質 21.0 g
	みかんケーキ	たまご	こむぎ バター さとう	みかんかん	脂質 21.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g
12木	キムタクごはん	ぶた	こめ さとう ごまあぶら ごま	しょうが キムチ にんじん えだまめ だいこん	エネルギー 552 kcal
	とりのからあげ	とり	でんぶん なたねあぶら	しょうが	たんぱく質 25.7 g
	ビーフンいため	ぶた	なたねあぶら ビーフン ごまあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しょうが	脂質 18.4 g
	ひとくちゼリー		ゼリー		食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
13金	さけわかめごはん	わかめごはんのと さけ	こめ	エネルギー 558 kcal	
	なまあげのにくみそに	ぶた みそ なまあげ さばぶし	さとう なたねあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	たんぱく質 25.7 g
	ごまあえ		ごま さとう	はくさい もやし ほうれんそう	脂質 18.2 g
	メロン			メロン	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
16月	ごはん	こめ		エネルギー 547 kcal	
	ヤンニヨムチキン	とり	でんぶん なたねあぶら さとう	にんにく	たんぱく質 24.4 g
	チャプチ		なたねあぶら マロニー さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん しいたけ にら	脂質 18.2 g
	ちゅうかスープ	ぶた なると とうふ	なたねあぶら ごまあぶら	にんじん きくらげ はくさい チンゲンサイ ながねぎ	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

※すべての食材を載せているわけではありません。また、食材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉をつくるもの		
17火	ひじきそぼろごはん	とりひじき あぶらあげ かつおぶし	こめ なたねあぶら さとう	にんじん	エネルギー 585 kcal
	とうふのまさごあげ	とうふ とり	でんぶん こむぎ なたねあぶら さとう	しそ	たんぱく質 22.1 g
	ごますあえ	ちくわ わかめ	ごま さとう	きゅうり もやし	脂質 20.7 g
	わらびもち		わらびもち くろざとう		食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
18水	ジャーワーめん	ぶた だいす みそ	ちゅうかめん なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ	エネルギー 556 kcal
	からあげサラダ	とり	でんぶん なたねあぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく きゅうり キャベツ あかビーマン	たんぱく質 23.0 g
	サイダーゼリーポンチ		さとう サイダーゼリー	みかんかん バイン かもん かもん	脂質 21.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g
19木	ごはん あじつけのり	のり	こめ		エネルギー 539 kcal
	ししやものパリパリあげ	ししやも	はるまきのかわ なたねあぶら		たんぱく質 22.7 g
	やさいのみそに	とり なまあげ みそ さばぶし	じゃがいも こんにく なたねあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ いんげん たけのこ	脂質 16.1 g
	きゅうりのとさえ	かつおぶし	さとう	きゅうり	食塩相当量 1.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
20金	ごはん	こめ			エネルギー 598 kcal
	ビビンバ(ぐ)	ぶた みそ たまご	なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ほうれんそう こまつな もやし にんじん	たんぱく質 25.5 g
	キムチなべじる	ぶた とうふ みそ さばぶし	なたねあぶら しらたき	キムチ にんじん ながねぎ キムチ もやし えのきたけ	脂質 22.2 g
	おふのきなこラスク	きなこ	やきふ バター さとう		食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
21土	オムライス	とり とろとったまご	こめ オリーブオイル マーガリン	たまねぎ にんじん グリーンピース	エネルギー 513 kcal
	ツナサラダ	ツナ	なたねあぶら さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	たんぱく質 20.2 g
	ABCスープ	ペペコン	なたねあぶら じゃがいも マカロニ	スープ にんじん こまつな	脂質 19.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.6 g
24火	ごはん	こめ			エネルギー 611 kcal
	キャベツメンチ	ぶた	パンこむぎ なたねあぶら	たまねぎ キャベツ	たんぱく質 25.6 g
	ごまきゅうり		さとう ごまあぶら なたねあぶら ごま	きゅうり	脂質 24.0 g
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ	さといも なたねあぶら	だいこん ごぼう にんじん こまつな ながねぎ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
25水	テーブルロールパン		テーブルロール		エネルギー 541 kcal
	クラムチャウダー	あさり ぎゅうにゅう クリーム スキムミルク チーズ とうふ とうふ	じやがいも バター こむぎ	セロリー たまねぎ にんじん	たんぱく質 19.9 g
	バスタサラダ	ハム	カットスパゲッティ さとう オリーブオイル なたねあぶら	コーン きゅうり キャベツ にんにく	脂質 18.9 g
	ミルーメークコーヒー		ミルーメークコーヒー		食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
26木	ごはん	こめ			エネルギー 526 kcal
	さけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう		たんぱく質 25.9 g
	おかかあえ	かわおぶし	さとう	ほうれんそう はくさい にんじん	脂質 12.4 g
	にくじやが	ぶた さば			