

6月のこんだてよいひょう

平成30年度

三春町立三春小学校

日	曜日	こんだてめい	おもにちやくよほ ねになるもの	おもにからだのちょうし をととのえるもの	おもにねつやちか らになるもの	その他	た 家 い で 食 と 品 り	栄養価 (エネルギー kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1	金	ごはん ミートローフのトマトソースがけ のりあえ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	トマト キャベツ にんにく たまねぎ こまつな えのき もやし	ごはん さとう パンこ じゃがいも バター オリーブオイル	しょうゆ にぼし しお こしょう ワイン		606kcal 26.5g 18.1g 2.3g
4	月	ごはん キーマカレー チーズサラダ フルーツアンニン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ チーズ	キャベツ にんじん トマト だいこん たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム みかん缶 パイン缶 モモ缶	ごはん あぶら さとう じゃがいも アンニンドウフ	す こしょう カレールー ケチャップ しお		689kcal 22.2g 20.9g 2.6g
5	火	まるパン 【御木沢小学校 リクエスト献立】 セルフハンバーガー りっちゃんサラダ コンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ハンバーグ かつおぶし ハム こんぶ	キャベツ にんじん キャベツ にんじん パセリ たまねぎ コーン きゅうり オレンジ	ごはん あぶら さとう バター	しょうゆ す にぼし ソース ポタージュウルー ケチャップ さけ		662kcal 25.5g 24.5g 3g
6	水	ごはん たらのごまやき ジャーマンポテト チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう たら みそ とりにく ベーコン	きくらげ にんじん だいこん たまねぎ チンゲンサイ パセリ にんにく	ごはん オリーブオイル ごまあぶら ごま マヨネーズ じゃがいも	しょうゆ コンソメ しお こしょう みりん だしのもと		504kcal 24.5g 19.2g 2.6g
7	木	ごはん ぶたにくのみそガーリックやき さんさいのいために キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ さつまあげ わかめ	こまつな にんにく にんじん ぜんまい だけのこ キャベツ	ごはん さとう あぶら	しょうゆ にぼし さけ みりん だしのもと		591kcal 29.0g 18.0g 2.8g
8	金	ごはん はるまき マーボードウフ もやしのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく とうふ みそ とりにく	キャベツ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう しいたけ にら もやし	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ コンソメ さけ テンメンジャン トウバンジャン		711kcal 22.7g 30.2g 2.3g
11	月	ごはん しょうがやきどんのぐ ひじきサラダ なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいす しみどうふ なまあげ みそ	キャベツ しょうが えだまめ きゅうり もやし ほうれんそう グリーンピース たまねぎ	ごはん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	しょうゆ にぼし さけ す しお		665cal 30.0g 24.0g 2.4g
12	火	ごはん カジキカツ すきこんぶのこうみあえ あぶらあげともやしのみそしる	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ みそ カジキカツ	もやし にんじん きゅうり ねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう ブロッコリー	ごはん ごまあぶら あぶら さとう	しょうゆ す ソース にぼし ラーゆ		590kcal 23.6g 16.1g 2.2g
13	水	ソフトめん じゃじゃめんのぐ にらとえのきのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト みそ	キャベツ にんじん にんにく もやし たまねぎ しょうが にら えのき しいたけ きゅうり だけのこ ねぎ	めん ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン す しお こしょう		602kcal 25.0g 13.9g 3.2g
14	木	ごはん つくねのデミソースがけ もやしのばいにくあえ とんじる	ぎゅうにゅう つくね みそ かつおぶし かまぼこ ぶたにく とうふ	もやし キャベツ きゅうり ねぎ にんじん ブロッコリー こんにゃく たまねぎ	ごはん じゃがいも あぶら バター	デミグラスソース しお ソース しょうゆ にぼし ケチャップ		605kcal 27.3g 18.5g 2.7g
15	金	ごはん ポークステーキ ほうれんそうともやしのごあえ しみどうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく しみどうふ みそ	たまねぎ りんご レモンかじゅう だいこん ほうれんそう もやし にんじん さやえんどう	ごはん ごま さとう じゃがいも	しょうゆ ソース にぼし		605kcal 27.3g 18.5g 2.5g
18	月	ごはん さばのみそに きりほしだいこんのあえもの ふのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ	もやし にんじん きりほしだいこん しょうが キャベツ こまつな	ごはん さとう ごま じゃがいも ふ ごまあぶら	しょうゆ にぼし さけ す		613kcal 24.2g 20.1g 2.4g
19	火	シウガートースト 【カミカミ献立】 やさいのカレーソテー オニオンスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ ブロッコリー コーン こまつな たまねぎ にんじん にんにく	パン さとう バター オリーブオイル ゼリー	カレー粉 コンソメ しお こしょう しょうゆ		593kcal 20.3g 17.9g 2.0g
20	水	ごはん 【郷土料理 献立】 さわらのさいきょうやき にくじゃが すましじる	ぎゅうにゅう さわら さいきょうみそ ぶたにく なた とりにく とうふ	しょうが にんじん たまねぎ さやえんどう みつば いたこ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ふ	しょうゆ こんぶ かつおぶし みりん さけ		634kcal 31.8g 20.0g 2.7g
21	木	ナン ポークカレー ブロッコリーおかか チョコプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ	ナン あぶら じゃがいも マヨネーズ チョコプリン	ソース す ケチャップ チャツネ しょうゆ カレールー		600kcal 19.7g 26.3g 2.9g
22	金	ごはん えびフライ レンコンサラダ とうふとにらのみそしる	ぎゅうにゅう えびフライ みそ とりにく とうふ	レンコン にんじん だいこん にら キャベツ	ごはん あぶら マヨネーズ タルタルソース	しょうゆ にぼし ソース		611kcal 22.2g 21.1g 2.4g
25	月	わかめごはん タンダリーチキン キャベツのごまあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく みそ とうふ わかめ ちくわ	キャベツ もやし ほうれんそう こまつな だいこん	ごはん さとう じゃがいも ごま	しょうゆ カレーこ ケチャップ ソース にぼし		587kcal 24.9g 18.5g 3.1g
26	火	ごはん さけのてりやき ちゅうかういりどうふ あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ ぶたにく さけ あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ほうれんそう たまねぎ だけのこ きくらげ キャベツ しいたけ こまつな	ごはん オリーブオイル あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ にぼし みりん さけ		591kcal 28.1g 17.5g 2.2g
27	水	ちゅうかめん タンメンスープ フレンチポテトサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが にら アスパラ きくらげ メロン	めん あぶら じゃがいも	しょうゆ とりガラ さけ こしょう しお		636kcal 22.3g 19.6g 2.1g
28	木	ごはん とりにくのふうみあげ キャベツサラダ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ハム わかめ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな コーン にんにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうゆ す さけ みりん トウバンジャン にぼし しお		637kcal 25.2g 21.9g 2.6g
29	金	キムタクごはん かみかみサラダ しらたまだんごスープ パインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく するめ とりにく	キャベツ にんじん もやし きゅうり ほうれんそう コーン しいたけ キムチ ごぼう たくあん	ごはん アーモンド あぶら マヨネーズ しらたまもち ゼリー	しょうゆ だしのもと す こしょう		640kcal 22.4g 17.4g 3g

※材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりょうしょう下さい。