

《6月のきゅうしょくもくひょう： 衛生に気をつけて食事をしよう（歯をしょうぶにする食べ物や食べ方について知ろう）》

岩国市立灘小学校

日	曜日	種類	献立名	おもなさいりょう				栄養価 エネルギー 食塩g	家庭で とって ほしい 食品
				あかいろの食品 (おもに体をつくるものになる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品		
3	月	主食	ごはん			こめ	647	小魚	
		主菜	ハヤシシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも あぶら さとう			トマトピューレ ケチャップ
		副菜	アスパラガスのソテー	ベーコン	アスパラガス キャベツ こまつな とうもろこし	あぶら			しお こしょう しょうゆ
		デザート	アゼロラゼリー		アゼロラかじゅう レモンかじゅう	さとう			
4	火	主食	ごはん			こめ	599	海藻	
		主菜	あつやきたまご	たまご		でんぶん さとう			しょうゆ しお
		副菜	きりぼしだいこんのあますあえ	ちくわ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま あぶら さとう			しょうゆ す
		副菜	あいしょうじろ	ベーコン とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ	じゃがいも			にぼし
6月5日(水) かみかみ献立									
5	水	主食	パン			パン	623	種実類	
		主菜	タラとマカロニのクリームに	タラ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう	マカロニ なまクリーム パター こむぎこ			しお こしょう
		副菜	かみかみサラダ	ハム いか しらすほし	だいこん きゅうり	ごまあぶら さとう			しょうゆ す しお
		飲み物	ぎゅうにゅう						
6	木	主食	ごはん			こめ	601	乳製品	
		主菜	はっぼうさい	ぶたにく いか うすらたまご	たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう	あぶら でんぶん ごまあぶら			しょうゆ しお こしょう
		副菜	はるさめサラダ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら			す しょうゆ
		飲み物	ぎゅうにゅう						
7	金	主食	パン			パン	608	種実類	
		主菜	カレーポテトコロッケ	ぶたにく	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん	あぶら じゃがいも			
		副菜	やさいサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし フロッコリー	あぶら さとう			す しょうゆ しお こしょう
		副菜	カルちゃんスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな	じゃがいも			コンソメ しお しょうゆ
10	月	主食	ごはん			こめ	619	いも類	
		主菜	ぶたにくのやながわに	ぶたにく たまご ちくわ	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	さとう			しょうゆ さけ
		副菜	ベーコンとやさいのいためもの	ベーコン	キャベツ にんじん たら とうもろこし きやえんどう	あぶら			しお こしょう
		飲み物	ぎゅうにゅう						
11	火	主食	ごはん			こめ	590	小魚	
		主菜	ぶたのしょうがやき	ぶたにく	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	あぶら さとう			さけ しょうゆ みりん
		副菜	あじだんごじる	あじだんご とうふ わかめ みそ	えのきだけ こまつな にんじん だいこん	じゃがいも			こんぶ
		デザート	けんさんみかんゼリー		みかんかじゅう	さとう			
12	水	主食	パン			パン	630	乳製品	
		主菜	とりにくのレモンふうみ	とりにく	レモンかじゅう	あぶら でんぶん さとう			しょうゆ
		副菜	むぎとたっぷりやさいのスープ	とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	むぎ じゃがいも あぶら			コンソメ しょうゆ しお こしょう
		飲み物	ぎゅうにゅう						
13	木	主食	ごはん			こめ	618	きのこ類	
		主菜	ぶたにくとやさいのうまに	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん いんげんまめ	こんにゃく じゃがいも あぶら さとう			しょうゆ しお さけ
		副菜	ゆずきちあえ	こまつな キャベツ にんじん ゆずかじゅう	ごま さとう	しょうゆ			
		飲み物	ぎゅうにゅう						
14	金	主食	パン			パン	604	きのこ類	
		主菜	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ トマト	じゃがいも パター こむぎこ			ケチャップ ウスターソース しお こしょう
		副菜	ひじきのマリネ	ひじき ハム チーズ	だいこん きゅうり	あぶら さとう			す しょうゆ しお
		飲み物	ぎゅうにゅう						
17	月	主食	ゆかりごはん			こめ	600	海藻	
		主菜	かんこくふうにくじゃが	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	じゃがいも こんにゃく さとう ごま			しょうゆ さけ
		副菜	きゅうりとしらすほしのあますあえ	しらすほし	きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら			す しょうゆ
		飲み物	ぎゅうにゅう						
18	火	主食	ごはん			こめ	595	いも類	
		主菜	ぶたにくのガーリックいため	ぶたにく なまあげ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	ごまあぶら			しょうゆ しお こしょう
		副菜	キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ	キャベツ ほうさいキムチ にんじん えのきだけ ねぎ たら	マロニー			さけ こんぶ
		飲み物	ぎゅうにゅう						
19	水	主食	しょうパン			パン	591	豆類	
		主菜	ちゃんぽんめん	いか ぶたにく	キャベツ きやし たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ	ちゃんぽんめん あぶら			しょうゆ しお こしょう
		副菜	こまつなサラダ	ツナみずに	こまつな きゅうり キャベツ レモンかじゅう	あぶら さとう			す しょうゆ しお こしょう
		飲み物	ぎゅうにゅう						
20	木	主食	ごはん			こめ	621	果物	
		主菜	あじのなんばんづけ	あじ	たまねぎ にんじん ピーマン	あぶら でんぶん さとう			さけ しょうゆ す
		副菜	みそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	じゃがいも			にぼし
		飲み物	ぎゅうにゅう						
21	金	主食	パン			パン	606	海藻	
		主菜	なまあげとなすのトマトに	ぶたにく なまあげ	なす たまねぎ にんじん にんにく トマト	さとう あぶら			しお こしょう ケチャップ ウスターソース
		副菜	ごまじゅこサラダ	とりにく しらすほし	キャベツ ピーマン とうもろこし	ごま さとう ごまあぶら			しょうゆ す
		デザート	バナナ		バナナ				
24	月	主食	むぎごはん			こめ むぎ	600	小魚	
		主菜	チキンカレーシチュー	とりにく しらはなまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも あぶら パター こむぎこ はちみつ			カレー ウスターソース しょうゆ トマトピューレ
		副菜	ひじきとツナのサラダ	ひじき ツナみずに	キャベツ きゅうり にんじん	ごま マヨネーズ			しょうゆ
		飲み物	ぎゅうにゅう						
25	火	主食	ごはん			こめ	586	種実類	
		主菜	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう			しょうゆ
		副菜	ゆかりあえ	キャベツ きゅうり	さとう	ゆかり しょうゆ			
		副菜	きのこけんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん しいたけ しめじ	こんにゃく さといも			しょうゆ しお
26	水	主食	しょうパン			パン	633	海藻	
		主菜	おおむぎいりミートソース	ぶたにく とうふ	たまねぎ	スーパーおおむぎ パンこ さとう			ケチャップ ウスターソース しお
		副菜	ウィンナーとやさいのスープ	ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし フロッコリー ほうれんそう				しょうゆ しお
		飲み物	ぎゅうにゅう						
27	木	主食	ごはん			こめ	640	いも類	
		主菜	げんぎのでるレバー	レバー とりにく	たら	あぶら ごま さとう でんぶん			さけ しょうゆ
		副菜	とうふじる	とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん こまつな				かつおぶし しお しょうゆ
		飲み物	ぎゅうにゅう						
28	金	主食	こくとうパン			こくとう パン	612	豆類	
		主菜	ミートボールのケチャップに	ミートボール	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト	じゃがいも あぶら さとう			しお こしょう ケチャップ ウスターソース
		副菜	レモンあえ	しらすほし	キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう			しょうゆ
		デザート	オレンジ		オレンジ				
			飲み物	ぎゅうにゅう					

はとくちのけんこうしゅうかん(四日から十日)
じばさんきゅうしよくしゅうかん(十日から十四日)