



6月 こんだてだよ!



令和3年5月31日
かつやましつみむろしょうがっこう
勝山市立三室小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な おそわっ子

※ 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、早乳(200ml) がつけます。	赤		緑		黄		栄養価
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の働きを助けるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		
			たんぱく質	無機質(加ゆなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	たんぱく質	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(鰯) ハム	ひじき きゅうり 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 でんぶん こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	I補給 - 644 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.8 g 炭水化物 94.5 g	
2	水	ごはん まいたけ汁 鶏肉のてりやき こんにゃくサラダ	うすあげ みそ とりにく だいず ハム	きゅうり 牛乳	にんじん たまねぎ まいたけ 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補給 - 715 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 26.0 g 炭水化物 90.4 g	
3	木	ごはん マーボー豆腐 イカ足揚げ パイナップル	とうふ ぶたにく イカ みそ	きゅうり 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ なら にんにく しょうが パプリカ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	I補給 - 707 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 21.0 g 炭水化物 99.9 g	
4	金	ごはん 米粉入りパン ポテトスープ ぶくブーメンチカツ ポパイサラダ	ベーコン ぶたにく ハム	きゅうり 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ほうれん草	ごはん 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補給 - 624 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 29.4 g 炭水化物 69.4 g	
7	月	ごはん こんさじゅ 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	にぼし あおのり 牛乳	だいこん にんじん ごぼう なす ピーマン キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	I補給 - 591 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.2 g 炭水化物 90.1 g	
8	火	ごはん 小松菜スープ 鶏肉のごまからめ 昆布あえ 8日歯ッビー給食	ぶたにく とりにく	こんぶ 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 でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	I補給 - 681 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.6 g 炭水化物 90.2 g	
9	水	えんどうごはん わかめのみそ汁 コロケ ごぼうサラダ	うすあげ みそ とりにく	わかめ 牛乳	えんどうまめ 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補給 - 628 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.0 g 炭水化物 93.8 g	
10	木	ごはん かきたま汁 魚のマヨネーズ焼き 塩もみ 梅干し	たまご とうふ しらすかな 白身魚	きゅうり 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 でんぶん	マヨネーズ	I補給 - 603 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.3 g 炭水化物 82.4 g	
11	金	コッパパン 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 牛乳	たまねぎ にんじん トマト グリルビーツ 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補給 - 588 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.1 g 炭水化物 78.1 g	
14	月	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 きゅうり ぶたにく たまご	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補給 - 654 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.7 g 炭水化物 89.1 g	
15	火	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(鰯) みそ ツナ(鰯) だいず	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補給 - 649 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.3 g 炭水化物 90.1 g	



6月 こんだてだよ



令和3年5月31日
勝山市立三室小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な おそわっ子

※ 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とになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもに「エネルギー」のもとになる食品		
			たんぱく質	無機質(カルシウムなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	炭水化物	脂質		
16	水	カレーピラフ 野菜スープ 粉ふきいも 甘藷みかんゼリー	ウインナー とりにく		たまねぎ にんじん とうもろこし グリルピース キャベツ しめじ パセリ	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	エネルギー - 15.6 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.8 g 炭水化物 101.1 g	
17	木	セルフ三色丼 豆腐のみそ汁 酢の物	ぶたにく きゅうり とうふ たまご みそ	わかめ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	エネルギー - 695 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.0 g 炭水化物 84.6 g	
18	金	わかめうどん とり天 ごまあえ	うすあげ とりにく みそ	わかめ	しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう キャベツ	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	エネルギー - 543 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.0 g 炭水化物 61.4 g	
21	月	ごはん チゲスープ ぎょうざ ナムル	ぶたにく とうふ ハム	わかめ	はくさい こまつな にんじん いら キャベツ にんにく しょうが もやし きゅうり	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー - 652 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.8 g 炭水化物 94.5 g	
22	火	ごはん 肉じゃが まる福あげ のり酢あえ	きゅうり ぶたにく エソ(鰯) ツナ(鰯)	のり	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま	エネルギー - 693 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.2 g 炭水化物 107.2 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		しいたけ えのきたけ たまねぎ ねぎ もやし キャベツ にんじん	ごはん		エネルギー - 633 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g 炭水化物 84.3 g	
24	木	ごはん 春雨スープ シイラのケチャップ炒め のりのつくだに	ベーコン シイラ(鰯)	のり	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	エネルギー - 622 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.6 g 炭水化物 95.1 g	
25	金	ごはん 小型パン 長崎ちゃんぽん チヂミ ブロッコリーサラダ	ぶたにく かまぼこ ハム		にんじん たまねぎ キャベツ もやし いら 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 こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	エネルギー - 561 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.0 g 炭水化物 65.1 g	
28	月	カレーライス ツナサラダ 越のルビー	きゅうり ぶたにく ツナ(鰯)		たまねぎ にんじん グリルピース 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	あぶら	エネルギー - 711 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.6 g 炭水化物 104.7 g	
29	火	ごはん いろいろ野菜のすまし汁 マダイフライ コーンと人参の甘酢あえ	ふ マダイ(鰯) うすあげ		たまねぎ にんじん まいたけ ねぎ とうもろこし	ごはん でんぶん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー - 602 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g 炭水化物 94.2 g	
30	水	古代米ごはん けんちん汁 ちくわの天ぷら 和風サラダ	あつあげ ちくわ ハム	あおのり	ごぼう だいこん にんじん ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん こだいまい こむぎこ	あぶら ドレッシング	エネルギー - 609 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.2 g 炭水化物 99.1 g	