

6月こんだてひょう

大山崎町立第二大山崎小学校

★牛乳1本(200ml)が毎日つきます。

| 日付 | こんだてめい | 加り- (kcal) タバコ(g) | おもなざいりょう | | | | | |
|-----|---|-------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| | | | 血やにくになる | | 体の調子をととのえる | | 力や熱のもとになる | |
| 3月 | こまつなぶたみそどんぶり ぎゅうにゅう たまごスープ | 664 26.5 | ぎゅうにゅう たまご | ぶたミンチ かまぼこ | こまつな にんじん ねぎ | もやし キャベツ | こめ さとう かたくりこ | ごまあぶら ごま |
| 4火 | コッペパン ぎゅうにゅう まめのミネストローネ キャベツのツナいため まっちゃんプリン | 616 24.9 | ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク | だいふくまめ ツナ | たまねぎ セロリ にんにく ニラ | にんじん ダイストマト キャベツ | コッペパン ごまあぶら プリンのもと | あぶら ごま |
| 5水 | わかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものあんかけ だいずとじゃこのあげに | 659 22.6 | ぎゅうにゅう だいず こんぶ | ぶたミンチ たづくり たきこみわかめ | たまねぎ しょうが ほししいたけ | にんじん ピーマン | こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら | むぎ さとう かたくりこ |
| 6木 | たこめし ぎゅうにゅう けいちゃんやき もやしスープ | 574 26.6 | ぎゅうにゅう とりにく | たこ ベーコン | ほししいたけ たまねぎ にんじん ホールコーン | キャベツ ピーマン もやし にんにく ねぎ | こめ さとう | あぶら |
| 7金 | ごはん ぎゅうにゅう ひもののからあげ キャベツのツルツルいため みそしる | 636 23.7 | ぎゅうにゅう あぶらあげ | あじひらき ベーコン | キャベツ たまねぎ | ニラ | こめ あぶら じゃがいも | かたくりこ マロニー さとう |
| 10月 | むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ | 702 21.8 | ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト | ぶたにく こなチーズ | にんにく たまねぎ セロリ | しょうが にんじん みかんかん | こめ こむぎこ あぶら | むぎ バター じゃがいも |
| 11火 | ミルクパン ぎゅうにゅう ペンネのトマトソースに じゃがいものからあげ | 671 24.7 | ぎゅうにゅう ベーコン | たこ | たまねぎ にんじん | ダイストマト にんにく | ミルクパン オリーブあぶら じゃがいも | マカロニ さとう あぶら |
| 12水 | ごはん ぎゅうにゅう さかなのてりやき きりぼしだいこんのにつけ みそしる | 638 26.6 | ぎゅうにゅう あぶらあげ カットわかめ | サワラ とうふ | きりぼしだいこん たまねぎ | にんじん ねぎ | こめ かたくりこ | さとう あぶら |
| 13木 | ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいずのいそに | 588 24.7 | ぎゅうにゅう エビ ひじき | ぶたにく だいず | たまねぎ ほししいたけ もやし しょうが | にんじん たけのこ キャベツ | こめ さとう | かたくりこ |
| 14金 | ごはん ぎゅうにゅう かしわのかはくあげ ごもくきんぴら みそしる | 693 27.3 | ぎゅうにゅう ちくわ とうふ | とりにく あぶらあげ カットわかめ | しょうが にんじん ねぎ | ごぼう つきこんやく | こめ あぶら さとう | かたくりこ ごま |
| 17月 | ごはん ぎゅうにゅう かしわのてりやき もやしのカレーソテー ニラたまスープ | 608 24.1 | ぎゅうにゅう ベーコン | とりにく たまご | しょうが もやし にんじん ニラ | にんにく パセリ たまねぎ | こめ さとう じゃがいも | ごま あぶら |
| 18火 | ジャムサンド(セレクトジャム) ぎゅうにゅう ポテトチャウダー やさしいため | 616 21.4 | ぎゅうにゅう ベーコン | ひよこまめ | たまねぎ マッシュルーム にんじん ニラ | にんじん キャベツ もやし パセリ | コッペパン じゃがいも あぶら | ジャム こむぎこ バター |
| 19水 | ごはん ぎゅうにゅう さかなのあますソースがけ ひじきのいために みそしる | 700 26.3 | ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ | ハマチ カットわかめ | しょうが にんじん たまねぎ | ねぎ キャベツ | こめ かたくりこ ごまあぶら | こむぎこ あぶら さとう |
| 20木 | むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー ワンタンスープ | 626 23.6 | ぎゅうにゅう ひよこまめ | ぎゅうミンチ ぶたにく | たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ | ピーマン にんにく ほししいたけ もやし しょうが | こめ あぶら ごまあぶら | むぎ ワンタン |
| 21金 | ごはん ぎゅうにゅう にざかな きりぼしだいこんのガーリックいため みそしる | 631 26.4 | ぎゅうにゅう ベーコン カットわかめ | サバ とうふ | しょうが にんじん キャベツ | きりぼしだいこん にんにく ねぎ | こめ オリーブあぶら | さとう |
| 24月 | げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーなす じゃこのカレーふうみあげ | 587 21.7 | ぎゅうにゅう たづくり あおのり | ぶたミンチ たまご | しょうが たまねぎ たけのこ なす | にんにく にんじん ほししいたけ ニラ | こめ さとう ごまあぶら こむぎこ | げんまい かたくりこ あぶら |
| 25火 | バターパン ぎゅうにゅう チキンのオレンジソース いとかんてんのスープ | 664 29.4 | ぎゅうにゅう ベーコン | とりにく いとかんてん | チンゲンサイ にんじん | キャベツ ほししいたけ | バターパン こむぎこ ごまあぶら | かたくりこ あぶら |
| 26水 | ごはん ぎゅうにゅう チリコンカン キャベツのソテー | 633 24.4 | ぎゅうにゅう だいず | ぎゅうミンチ ベーコン | たまねぎ にんにく | にんじん キャベツ | こめ さとう | あぶら じゃがいも |
| 27木 | ごはん ぎゅうにゅう やきざかな なつやさいのみそいため すましじる | 583 23.2 | ぎゅうにゅう ぶたミンチ | ししゃも とうふ | なす あかピーマン えのき | ピーマン にんにく ねぎ | こめ ごまあぶら | あぶら |
| 28金 | わかめごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにももの もやしとツナのソテー みなづき | 628 20.7 | ぎゅうにゅう ぶたにく | たきこみわかめ ツナ | きりぼしだいこん にんじん | つきこんやく もやし | こめ じゃがいも あぶら じょうしんこ | むぎ さとう こむぎこ あまなっとう |