



6月の予定こんだて表



(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

日曜	こんだて名		おもな食品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)		
	主食	おかず (主菜・副菜)	あか ＜主に体をつくるものになる＞		みどり ＜主に体の調子を整えるものになる＞		き ＜主にエネルギーのもとになる＞			
			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻				色のこい野菜
1	火	ごはん	厚揚げの中華煮 げんきサラダ	豚肉 厚揚げ	牛乳 昆布(北海道)	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 砂糖 でんぷん	ごま油 油	626 408
2	水	リッチパン	インド煮 わかめサラダ	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	リッチパン じゃがいも 砂糖	油 ごま油	619 310
3	木	麦ごはん	あじの南蛮漬け ばち汁	あじ(山陰) 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	玉ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖 ばち	油	659 316
4	金	黒糖パン	チキンピーズ かみかみサラダ	大豆 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	黒糖パン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	628 355
7	月	ごはん	呉の肉じゃが 切干大根の酢の物	牛肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり 切干大根 もやし	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	619 310
8	火	ごはん	ししゃものオランダ揚げ キャベツのかおり和え 豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 ししゃも(ルウエ) わかめ	にんじん パセリ ねぎ	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	米 小麦粉	油	645 463
9	水	食パン	ミートサンド チンゲン菜のミルクスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ しめじ とうもろこし	食パン じゃがいも 上新粉 パン粉 砂糖 でんぷん	油	604 342
10	木	ごはん	高野どうふの卵とじ いりこ大豆	高野豆腐 鶏肉 卵 大豆	牛乳 かえりいりこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	白ごま	625 534
11	金	小型 リッチパン	カレーうどん ごまドレッシングサラダ 角チーズ	鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	小型リッチパン うどん 砂糖 上新粉	ごま油 白ごま	639 469
14	月	ごはん	豚肉の生姜炒め ゆでキャベツ ワタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ しょうが キャベツ もやし 干しいたけ	米 砂糖 ワタンの皮	油 白ごま	629 277
15	火	ごはん	マーボー豆腐 ひじきのナムル	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 ひじき(長崎 他)	にんじん ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	618 401
16	水	味付パン	白身魚のレモン風味 ゆで野菜 熱く燃える!!Cスープ	ホキ(ニュー-ラド) ベーコン	牛乳 しらす干し	にんじん トマトジュース(トマト)	玉ねぎ しめじ キャベツ しょうが しいたけ	味付パン でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	629 305
17	木	ごはん	親子丼 枝豆サラダ メロン	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 ひじき(長崎 他)	にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし 枝豆 きゅうり メロン	米 砂糖	油 白ごま ごま油	613 321
18	金	味付パン	コーンシチュー ピーズサラダ	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	味付パン じゃがいも 上新粉 砂糖	油	644 352
食育の日 「感謝・完食の日」 (残菜ゼロの取組)										
21	月	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 キャベツとワカメのごま酢和え	厚揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが 干しいたけ もやし キャベツ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	604 340
22	火	麦ごはん	さばのみそ煮 ゆでキャベツ もずく汁	さば(ルウエ・北欧) みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 もずく(沖縄)	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 麦	油	631 302
23	水	味付パン	鶏肉とレバーのケチャップがらめ ゆで野菜 中華スープ	鶏レバー 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ きゅうり たけのこ 干しいたけ もやし	味付パン でんぷん 砂糖	油	625 299
24	木	ごはん	豚肉とピーマンの炒めもの かきたま汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	米 でんぷん	油 ごま油	611 303
25	金	小型 セサミンパン	菜漬スパゲッティ 野菜の青じそドレッシング	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 広島菜漬 (広島・徳島)	玉ねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	小型セサミンパン スパゲッティ	油	611 335
28	月	ごはん	おのみちっ子カレー フルーツカクテル	鶏肉 たこ(北海道)	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ みかん パイナップル もも	米 いちじくジャム じゃがいも 上新粉 カクテルゼリー	油	636 292
29	火	ごはん	だいのいそ煮 はりはりサラダ	大豆 厚揚げ さつまあげ 鶏肉	牛乳 しらす干し ひじき(長崎 他)	にんじん さやいんげん	たくあん 大根 きゅうり	米 砂糖 春雨 こんにゃく	油 白ごま	609 400
30	水	背割りパン	ホットドッグ マカロニスープ ヨーグルト	フランクフルト 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	背割りパン マカロニ じゃがいも	油	645 371

※ 小型リッチパン・リッチパンには、マーガリンを使用しています。
 ※ 小型セサミンパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。
 ※ 黒糖パンには、黒糖を使用しています。
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。
 ※ 太字は広島県産の食材です。(生鮮食品については未定です。)

一食の平均摂取量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
626	25.3	18.7	355	96	2.0	296	0.33	0.45	14	4.1	2.0



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。