

6月

きゅうしょくだより

令和3年度

糸魚川市立 糸魚川東小学校



日	主食	牛乳	おかず	からだをつくる もとなる食品	からだをうごかす もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	14歳 - たんぱく質 食塩相当量
1 火	こめこ コッペパン (アプリコット ジャム)	○	オムレツ チリコンカン ほうれんそうのとうにゅうスープ	牛乳,たまご,ぶたにく ツナ,とうにゅう,だいす	パン,あぶら,じゃがいも さとう アプリコットジャム	にんにく,たまねぎ,にんじん コーン,キャベツ,ほうれんそう	641 kcal 29.7 g 2.1 g
2 水	ごはん	○	ブルコギ アーモンドナムル トックスープ	牛乳,ぶたにく,わかめ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,はるさめ,さとう,もち ごまあぶら,アーモンド	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,にら,えのきだけ ほうれんそう,もやし,ねぎ,たけのこ	639 kcal 21.8 g 1.9 g
3 木	ごはん	○	ささかまのりマヨやき ひじきとだいすのにももの さんさいのみそしる	牛乳,ささかま,あおのり だいす,ひじき,みそ あぶらあげ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん,こんにゃく いんげん,たまねぎ,たけのこ ぜんまい,えのきだけ,わらび	632 kcal 22.3 g 2.1 g
4 金	小松菜 チャーハン	○	めぎすのからあげ ジオ給食♪ ケールとうふのスープ パインコンポート	牛乳,ぶたにく たまご,めぎす ケールとうふ,わかめ	糸魚川産コシヒカリ ごまあぶらあぶら かたくりこ	こまつな,しょうが にんじん,もやし,コーン ねぎ,パイナップル	663 kcal 29.2 g 2.1 g
7 月	ごはん	○	あんかけたまごやき くきわかめのきんぴら あつあげのみそしる	牛乳,たまご,とりにく くきわかめ,あつあげ みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,かたくりこ じゃがいも,ごま	たまねぎ,えだまめ,にんじん こんにゃく,キャベツ	640 kcal 25.1 g 2.0 g
8 火	ちゅうか めん	○	みそラーメンスープ コーンシューマイ ちゅうかサラダ	牛乳,ぶたにく,とうふ さかなすりみ,みそ	めん,あぶら,ごまあぶら かたくりこ,こむぎこ	にんにく,しょうが,たまねぎ キャベツ,にんじん,コーン めんま,ねぎ,もやし,きゅうり	678 kcal 26.3 g 2.4 g
9 水	ごはん	○	いかのたつたあげ キャベツとアスパラガスのごますあえ けんちんじる	牛乳,いか,とうふ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら,ごま さとう,ごまあぶら	しょうが,キャベツ,アスパラガス えのきだけ,にんじん,こんにゃく ごぼう,だいこん,ねぎ,しいたけ	616 kcal 24.0 g 2.0 g
10 木	ごはん	○	カレーライス あおだいすサラダ	牛乳,ぶたにく,あおだいす	糸魚川産コシヒカリ あぶら,じゃがいも さとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,セロリ,りんご キャベツ,きゅうり	679 kcal 20.7 g 2.1 g
11 金	ごはん	○	いわしのうめに メンマのいために もやしとぶたにくのみそしる	牛乳,いわし,くきわかめ ぶたにく,みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう	しょうが,うめぼし,にんじん こんにゃく,めんま,しめじ たまねぎ,もやし,こまつな	610 kcal 25.5 g 2.1 g
14 月	ごはん	○	とりにくのみそアーモンドがらめ のりおひたし ふのみそしる	牛乳,とりにく,みそ,のり ふ,あぶらあげ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら,さとう アーモンド	もやし,にんじん,きゅうり たまねぎ,こまつな	659 kcal 28.0 g 1.9 g
15 火	コッペパン (いちご ジャム)	○	さけのカレークリームソース あおのりポテト やさいスープ	牛乳,さけ,なまクリーム あおのり,ウインナー	パン,あぶら,じゃがいも いちごジャム	たまねぎ,キャベツ にんじん,しめじ,ブロッコリー	609 kcal 32.7 g 2.1 g
16 水	むぎごはん	○	ちゅうかあんかけごはん もやしときくらげのピリ辛あえ	牛乳,ぶたにく うずらたまご	糸魚川産コシヒカリ むぎ,あぶら,かたくりこ ごまあぶら,ラー油	にんじん,たまねぎ,たけのこ キャベツ,こまつな,しょうが,コーン きくらげ,きゅうり,もやし,しいたけ	640 kcal 26.2 g 2.0 g
17 木	ごはん	○	がんものふくめに いそマヨサラダ つくねとトマトのみそしる	牛乳,がんもどき,のり とりにく,みそ	糸魚川産コシヒカリ さとう,じゃがいも,かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	もやし,にんじん,ほうれんそう コーン,たまねぎ,キャベツ えのきだけ,トマト,ねぎ	640 kcal 23.2 g 2.0 g
18 金	ごはん	○	いわしかりかりフライ ひじきのサラダ コーンたまごスープ	牛乳,いわし,ひじき,ハム たまご	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら さとう,あぶら	キャベツ,にんじん,きゅうり たまねぎ,えのきだけ コーン,パセリ	640 kcal 25.0 g 1.8 g
21 月	ごはん	○	うめりチキン ビーフンやさしいため わかめのみそしる	牛乳,とりにく,のり ぶたにく,あぶらあげ わかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,ビーフン ごまあぶら	ねりうめ,にんじん,もやし ピーマン,たまねぎ,えのきだけ	619 kcal 27.6 g 1.9 g
22 火	ソフトめん	○	ミートソース こんにゃくとかいそうのサラダ	牛乳,ぶたにく,だいす わかめ	めん,あぶら,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん しめじ,いんげん,トマト,コーン キャベツ,きゅうり,こんにゃく	757 kcal 26.9 g 2.3 g
23 水	ごもく ごはん	○	あつやきたまご おひたし ふのみそしる	牛乳,とりにく,あぶらあげ たまご,とうふ,わかめ みそ,ふ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう かたくりこ	しいたけ,こんにゃく,にんじん もやし,こまつな,えのきだけ ねぎ	604 kcal 26.0 g 1.9 g
24 木	ごはん	○	さばのたつたあげ になます とうにゅうみそしる	牛乳,さば,みそ あぶらあげ,とうにゅう	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら さとう,じゃがいも	しょうが,きりほしだいこん しらたき,にんじん,しいたけ たまねぎ,キャベツ	703 kcal 23.9 g 1.9 g
25 金	ごはん	○	じゃがいものひきにくがらめ ブロッコリーのおひたし もずくスープ	牛乳,ぶたにく,みそ とうふ,もずく	糸魚川産コシヒカリ じゃがいも,あぶら かたくりこ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,にら,ブロッコリー キャベツ,たけのこ	671 kcal 25.0 g 2.0 g
28 月	ごはん	○	ちくわのてんぷら ごまおひたし なつやさいのみそしる	牛乳,ちくわ,あおのり とうふ,ベーコン,みそ	糸魚川産コシヒカリ こむぎこ,ごま	もやし,にんじん,ほうれんそう なす,たまねぎ,かぼちゃ トマト	646 kcal 23.5 g 1.9 g
29 火	まるパン	○	えびカツ キャベツのカレーソテー レタスとたまごのスープ	牛乳,えび,たら,ツナ たまご	パン,あぶら,かたくりこ パンこ,こむぎこ,さとう	キャベツ,ピーマン たまねぎ,にんじん,コーン レタス,あかピーマン	605 kcal 25.8 g 2.3 g
30 水	ごはん	○	さばのなんばんづけ ポテトサラダ こまつなのみそしる	牛乳,さば,あぶらあげ みそ	糸魚川産コシヒカリ,さとう かたくりこ,あぶら,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,にんじん,キャベツ きゅうり,コーン,もやし こまつな	692 kcal 24.0 g 1.8 g