



こんだてよていひょう6月



2022・6
新潟市立両川小学校

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価							
		1 (水)	ごはん	こめ						I値*	664 kcal				
にくじゃが	じゃがいも		さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	たんぱく質	29.2 g					
アーモンドいり	こんやく						さやいんげん		脂質	17.8 g					
ちりめんじゃこのつくだい	さとう		アーモンド		ちりめんじゃこ				食塩相当量	2.2 g					
2 (木)	ごはん	こめ							I値*	736 kcal					
	とんじる	じゃがいも			なまあげ	ぶたにく	にんじん	ごぼう	だいこん	ねぎ	たんぱく質	28.7 g			
	さばのごまあげ	でんぷん		あぶら	ごま	さば		しょうが			脂質	27.9 g			
	もやしサラダ			あぶら			にんじん	コーン	もやし	きゅうり	食塩相当量	1.9 g			
3 (金)	アップルシャーベット	さとう						りんご							
	牛乳					牛乳									
	ようふうさんしょくごはん	こめ		あぶら			にんじん	たまねぎ	コーン	グリーンピース	I値*	610 kcal			
	トマトとたまごのスープ	でんぷん			とうふ	たまご	トマト	にんじん	きくらげ	レタス	たまねぎ	たんぱく質	26.5 g		
6 (月)	えびのからあげ	でんぷん		あぶら	えび				キャベツ	きゅうり	食塩相当量	2.2 g			
	しおもみ														
	アーモンド			アーモンド											
	牛乳					牛乳									
7 (火)	わかめごはん	こめ	みずあめ					わかめ			I値*	647 kcal			
	チンゲンサイとほたてのスープ				ほたて	とうふ	チンゲンサイ	にんじん	しめじ	たまねぎ	たんぱく質	23.8 g			
	はるまき	でんぷん	さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ	たまねぎ	しょうが	脂質	20.0 g			
	こむぎこ	こめ													
8 (水)	ピーフンソテー	ピーフン		あぶら	ぶたにく		ピーマン	にんじん	たけのこ	きくらげ	キャベツ	もやし	食塩相当量	2.5 g	
	牛乳					牛乳									
	こんぶいりだいず	さとう			だいず	こんぶ									
	ごはん	こめ									I値*	630 kcal			
9 (木)	じゃがいものみそしる	じゃがいも			なまあげ		こまつな		えのきたけ		たんぱく質	21.8 g			
	こいわしのてんぷら	こむぎこ	コーンスターチ	あぶら	いわし	あおのり					脂質	22.1 g			
	ひじきのいために	さとう	こんやく	あぶら	さつまあげ	うちまめ	にんじん	さやいんげん	ごぼう		食塩相当量	1.8 g			
	牛乳					牛乳									
10 (金)	とりにくとあさりのクリームソース	こめ	むぎ	あぶら							I値*	670 kcal			
	こむぎこ			あぶら	バター	あさり	とりにく	チーズ	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ	しめじ	たんぱく質	27.6 g
	キャベツとコーンのサラダ			あぶら						キャベツ	きゅうり	コーン	脂質	20.8 g	
	かんそうこざかな	さとう	でんぷん				かたくちいわし					食塩相当量	2.0 g		
13 (月)	牛乳					牛乳									
	カレーなんばん	ソフトめん									I値*	649 kcal			
	でんぷん				とりにく		にんじん	こまつな	たまねぎ	しめじ	たんぱく質	29.1 g			
	ちくわのいそべあげ	でんぷん	こむぎこ	あぶら	ちくわ	あおのり					脂質	16.9 g			
14 (火)	ビーンズサラダ			あぶら	だいず		にんじん	キャベツ	コーン	きゅうり	食塩相当量	5.7 g			
	牛乳					牛乳									
	マーボーどん	こめ	さとう	あぶら	とうふ	ぶたにく	にら	ねぎ	にんにく	しょうが	しいたけ	きくらげ	I値*	694 kcal	
	ちゅうかサラダ	はるさめ	さとう	ごま	あぶら		にんじん	もやし	きゅうり		たんぱく質	28.4 g			
15 (水)	ブルーベリーゼリー	さとう	みずあめ	でんぷん					ブルーベリー		脂質	21.7 g			
	牛乳					牛乳					食塩相当量	2.3 g			
	ごはん	こめ									I値*	625 kcal			
	ワンタンスープ	わんたん			ぶたにく	なると	こまつな	にんじん	もやし	ねぎ	しいたけ	メンマ	たんぱく質	27.0 g	
16 (木)	とりにくのカレーあげ	でんぷん		あぶら	とりにく						脂質	17.4 g			
	きりぼしだいこんのナムル	さとう		あぶら	ごま		にんじん	きりぼしだいこん	きゅうり		食塩相当量	2.1 g			
	牛乳					牛乳									
	ハヤシライス	こめ	むぎ	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	にんにく	しめじ	たんぱく質	21.1 g			
17 (金)	じゃがいも			あぶら											
	わかめサラダ			あぶら	ごま				コーン	キャベツ	きゅうり	脂質	19.8 g		
	くだもの								メロンのよてい		食塩相当量	2.4 g			
	牛乳					牛乳									
18 (土)	ピースごはん	こめ							グリーンピース		I値*	624 kcal			
	やさしいじる	じゃがいも			なまあげ		にんじん	だいこん	なめこ	ねぎ	たんぱく質	26.6 g			
	ニギスフライ	パンこ	こむぎこ	あぶら					ニギス		脂質	14.6 g			
	でんぷん														
19 (日)	アーモンドあえ	さとう		アーモンド			こまつな	にんじん	キャベツ		食塩相当量	2.3 g			
	のむヨーグルト	さとう							ヨーグルト						

日 (曜)	こんだて	黄の食品		赤の食品		緑の食品		栄養価	
		エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる			
16 (木)	ごはん	こめ						I補* -	633 kcal
	ちゅうかうたまたご コーンスープ	でんぷん	あぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ クリームコーン	たんぱく質	23.6 g
	えびシューマイ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ		えび		にら	たまねぎ	脂質	17.6 g
	チャプチェ	はるさめ さとう	あぶら			にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	食塩相当量	2.2 g
	牛乳				牛乳				
17 (金)	ごはん	こめ						I補* -	655 kcal
	もやしのみそしる	じゃがいも		なまあげ		こまつな	もやし	たんぱく質	28.3 g
	ササミチーズフライ	パンこ こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら	とりにく チーズ				脂質	18.9 g
	ごもくまめ 牛乳	さとう こんにゃく		だいず さつまあげ	こんぶ 牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ	食塩相当量	2.1 g
20 (月)	ごはん	こめ						I補* -	619 kcal
	こんさいじる	じゃがいも こんにゃく		あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質	26.3 g
	ますのしおやき			ます				脂質	16.2 g
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん こまつな	切干しいたけ もやし キャベツ	食塩相当量	2.6 g
	牛乳 れいとうみかん ゆかりごはん				牛乳		みかん		
21 (火)	わかめとあさりのスープ	こめ		あさり とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのき	たんぱく質	25.5 g
	ぶたにくとだいたいのあげに	じゃがいも こんにゃく	でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく だいた	にんじん さやいんげん	しいたけ	脂質	20.1 g
	ミルクデザート 牛乳	みずあめ でんぷん	さとう			牛乳 れんにゅう 牛乳		食塩相当量	2.4 g
	ごはん	こめ						I補* -	646 kcal
22 (水)	さんさいのみそしる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ		さやえんどう	わらび えのき	たんぱく質	26.5 g
	あじのなんばんづけ ごまびたし 牛乳	さとう でんぷん	あぶら	あじ		こまつな にんじん	しょうが ねぎ もやし	脂質 食塩相当量	21.1 g 2.1 g
	ごはん	こめ						I補* -	653 kcal
23 (木)	レーズンくるみパン	コッペパン	くるみ				レーズン	たんぱく質	26.6 g
	やさいスープ	じゃがいも		しろいんげんまめ ベーコン		にんじん バセリ	たまねぎ セロリ	脂質	21.4 g
	ハンバーグのケチャップに	パンこ さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく			たまねぎ	食塩相当量	3.3 g
	アスパラとコーンのソテー 牛乳		あぶら			アスパラガス	コーン キャベツ		
24 (金)	ごはん	こめ						I補* -	681 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのき ごぼう たけのこ	たんぱく質	24.1 g
	レバーいりメンチカツ	パンこ さとう	あぶら	ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	脂質	22.1 g
	シャキシャキサラダ 牛乳	じゃがいも	アーモンド	あぶら		にんじん	きゅうり	食塩相当量	1.9 g
27 (月)	ごはん	こめ						I補* -	606 kcal
	だいこんのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ		こまつな	だいこん	たんぱく質	24.4 g
	しろみさかなのたつたあげ			あぶら	たら			脂質	19.1 g
	くきわかめのきんぴら 牛乳	さとう こんにゃく		サラダ油 ごま	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量
28 (火)	ごはん	こめ						I補* -	686 kcal
	かつおぶりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり		まっちゃ	たんぱく質	27.4 g
	じゃがいものオスターソースに	じゃがいも でんぷん	さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	脂質	24.0 g
	チーズオムレツ アーモンドキャベツ 牛乳	でんぷん さとう	あぶら	たまご	アーモンド	チーズ	キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.2 g
29 (水)	ごはん	こめ						I補* -	617 kcal
	もずくとたまごのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もずく		ねぎ えのき	たんぱく質	24.8 g
	さかなとだいたいの チリソースに	さとう でんぷん	あぶら	たら だいた		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質	18.3 g
30 (木)	きゅうりのそくせきづけ 牛乳						きゅうり	食塩相当量	2.2 g
	ごはん	こめ むぎ	あぶら					I補* -	740 kcal
	キーマカレー	じゃがいも さとう	こめこ こむぎこ	あぶら	ロード	ぶたにく だいた	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが	たんぱく質
アスパラとコーンのサラダ			あぶら			アスパラガス	キャベツ コーン	脂質	19.6 g
くだもの 牛乳							すいかのよてい	食塩相当量	1.9 g