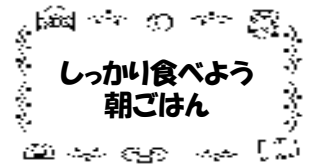




むし歯予防デー

# 6月 こんだて表



しっかり食べよう  
朝ごはん

平成30年 Aコース・(小学校)

三木市教育委員会

日付	主食	飲み物	献立名 *原則、主菜・副菜の順に記載	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂肪
1(金)	げんりょう	MILK	肉うどん れんこんきんぴら ぶどうゼリー	牛乳,牛肉(国産),ちくわ, わかめ,だしかつお, だし昆布,さつま揚げ	精白米,うどん,砂糖,白ごま, しらたき,なたね油, ぶどうゼリー	にんじん,青ねぎ,れんこん, ごぼう,さやいんげん	629kcal 19.8g 13.5g
4(月)		MILK	焼きししゃも キャベツとツナの炒め物 いも団子汁 カミカミひよこ豆	牛乳,ししゃも,ツナ缶, 油あげ,だしかつお, カミカミひよこ豆	精白米,なたね油,砂糖, ごま油,おじゃがもちボール	コーン,キャベツ,にんじん, 生しいたけ,たまねぎ, 青ねぎ,はくさい	651kcal 25.8g 17.4g
5(火)		MILK	野菜のうま煮 切干し大根とひじきのサラダ 梅干し	牛乳,豚肉(国産),ちくわ, ひじき	精白米,じゃがいも,砂糖, ごま油	たまねぎ,にんじん,枝豆, たけのこ,干シタケ,梅干し, さやいんげん,切干し大根	632kcal 22.9g 14.5g
6(水)		MILK	オムレツ ごぼうとキノコのソテー 大豆とかぼちゃの豆乳スープ	牛乳,オムレツ,ウインナー, 大豆(水煮),豆乳	コッペパン,なたね油	ごぼう,にんじん,エリンギ, たまねぎ,かぼちゃ	664kcal 24.0g 25.8g
7(木)	むぎ	MILK	厚揚げとじゃがいもの煮物 カリカリじゃこサラダ	牛乳,鶏ひき肉(国産), 厚揚げ,ちりめんじゃこ	精白米,むぎ,じゃがいも, 砂糖,こんにやく,なたね油, 和風ドレッシング	たまねぎ,にんじん,しょうが, さやいんげん,もやし	656kcal 24.1g 21.1g
8(金)	ごもく	MILK	カレーのから揚げ チンゲンサイのアーモント炒め 田舎汁	牛乳,カレーの唐揚げ,みそ, 厚揚げ,煮干し,だし用	精白米,なたね油,里芋, こんにやく,アーモンドダイズ	五目めしの素,もやし,大根, チンゲンサイ,にんじん, ごぼう,青ねぎ	655kcal 26.8g 19.8g
11(月)	こめこ	MILK	ツナじゃが 切干し大根のソース炒め ブルー	牛乳,ツナ缶,豚肉(国産)	米粉パン,じゃがいも,砂糖, なたね油	たまねぎ,にんじん,キャベツ, 切干し大根,もやし, 干しブルー	625kcal 25.4g 21.4g
12(火)		MILK	さんまのしょうが煮 ピーマンの炒め煮 たまねぎのみそ汁	牛乳,さんま,ちくわ,わかめ, 油あげ,みそ,煮干し,だし用	精白米,砂糖,ごま油,焼きふ	しょうが,ピーマン,青ねぎ, たまねぎ,にんじん	644kcal 26.6g 19.4g
13(水)		MILK	鶏肉の照り焼き もやしのソテー トマトの中華スープ	牛乳,鶏もも肉(国産), ショルダーベーコン	コッペパン,砂糖,なたね油, かたくり粉	もやし,にんじん,ら,青ねぎ, たまねぎ,トマト,えのきたけ	610kcal 26.0g 24.9g
14(木)		MILK	大豆と野菜の炒め煮 キャベツとたくあんのゴマあえ	牛乳,大豆,豚肉(国産), 厚揚げ	精白米,こんにやく,砂糖, なたね油,すりごま	にんじん,ごぼう,たけのこ, さやいんげん,キャベツ, たくあん千切り	640kcal 23.4g 18.5g
15(金)	むぎ	MILK	チキンライス レタススープ ヤクルト	鶏もも肉(国産),牛乳, 豚もも肉(国産),ヤクルト	精白米,むぎ,なたね油, はるさめ	たまねぎ,にんじん,レタス, ピーマン,コーン,青ねぎ, えのきたけ	651kcal 25.5g 15.7g
18(月)		MILK	厚あげの中華煮 チンゲン菜とシラスの炒め物 減塩のり佃煮	牛乳,厚揚げ,豚肉(国産), ちりめんじゃこ, のり佃煮(減塩)	精白米,なたね油,白ごま, かたくり粉	たまねぎ,にんじん,もやし, たけのこ,グリーンピース, チンゲンサイ	613kcal 23.4g 19.4g
19(火)		MILK	さわらのごま照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 いものこ汁	牛乳,さわら,わかめ,豆腐, みそ,赤みそ,鶏もも肉 (国産),煮干し,だし用	精白米,砂糖,白ごま,里芋, なたね油,こんにやく	きゅうり,たまねぎ,にんじん, えのきたけ,青ねぎ	639kcal 27.8g 18.9g
20(水)	バジル	MILK	トマトシチュー キャベツのソテー	牛乳,鶏むね肉(国産), ウインナー	コッペパン,じゃがいも, なたね油	バジル,たまねぎ,にんじん, なす,トマト,マッシュルーム, もやし,グリーンピース,キャベツ	609kcal 22.4g 22.7g
21(木)	むぎ	MILK	マーボーなす とうがんのスープ	牛乳,豚ひき肉(国産), 厚揚げ,鶏むね肉(国産)	精白米,むぎ,砂糖,ごま油, かたくり粉,なたね油	なす,にんじん,京ねぎ,ら, しょうが,とうがん,たまねぎ	607kcal 23.3g 19.2g
22(金)		MILK	ホキのマリネ ビーフンスープ パイ	牛乳,ホキ	精白米,かたくり粉,なたね 油,砂糖,ビーフン,ごま油	ピーマン,たまねぎ,青ねぎ, にんじん,生しいたけ, はくさい,冷凍パイ	632kcal 24.3g 15.5g
25(月)		MILK	とうもろこしの豆乳グラタン にんじんといんげんのコンソメ煮 ポトフ	牛乳,カクテルウインナー	コッペパン,じゃがいも, とうもろこしの豆乳グラタン, なたね油	さやいんげん,にんじん, たまねぎ,キャベツ	673kcal 20.0g 27.8g
26(火)		MILK	かつおと筍の角煮 ちゃんこ汁	牛乳,かつお,ミートボール, 油あげ	精白米,砂糖,しらたき, ごま油	たけのこ,しょうが,はくさい, ら,チンゲンサイ,にんじん, もやし	605kcal 29.9g 15.6g
27(水)		MILK	畑のミートスパゲッティ 豆のポターージュ	牛乳,大豆あらびき, ウインナー,白いんげん豆, ビーンズピューレ(白いんげん)	コッペパン,スパゲティ, なたね油	たまねぎ,マッシュルーム, ピーマン,にんじん, クリームコーン	671kcal 21.9g 24.1g
28(木)		MILK	千切りイリチー かぼちゃのみそ汁 プリン	牛乳,豚肉(国産),刻み昆布, かまぼこ,豆腐,わかめ,みそ, 煮干し,だし用	精白米,しらたき,砂糖, なたね油,プリン(卵抜き)	切干し大根,にんじん, 青ねぎ,かぼちゃ,たまねぎ	686kcal 22.6g 16.7g
29(金)	むぎ	MILK	かじや風カレー とうもろこし	たこ,ショルダーベーコン, 牛乳,脱脂粉乳	精白米,むぎ,じゃがいも, カレールー,なたね油	たまねぎ,にんじん,なす, とうもろこし	641kcal 21.9g 15.6g

＜6月市内産の食材＞ 今月は、三木市内で作られた、トマト・なす・じゃがいも・玉ねぎ・もやし・キャベツ・マッシュルーム・バジルを  
使う予定です。米は、市内産の「キヌヒカリ」と「ヒノヒカリ」のブレンド米を使います。



月平均栄養価 エネルギー 640kcal たんぱく質 24.2g 脂肪 19.4g  
\* 物資の都合により変更する場合があります。