



6月 こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	とりにくとひじきのおこわ		とり肉 油揚げ ひじき	米 もち米 油 しらたき さとう	にんじん	酒 醤油 だし昆布 みりん	613 kcal
	だいずとジャコのあまからげ		大豆 ジャコ	さとう 油 かたくり粉 さつまいも ゴマ		醤油 みりん	23.3 g
	だいこんとワカメのみそしる		油揚げ みそ わかめ		大根 長ねぎ	だし削り	18.4 g 2.0 g
5 水	ハッシュドポーク		ぶた肉 生クリーム	米 油 さとう 小麦粉	ニンニク しょうが 玉ねぎ にんじん トマトジュース	赤ワイン 塩 コショウ ペイリーフ ケチャップ 鶏ガラ	660 kcal
	キャベツとコーンのサラダ			油	にんじん キャベツ キュウリ コーン 玉ねぎ	酢 塩 コショウ	19.8 g
	くだもの				くだもの		21.8 g 2.2 g
6 木	かみかみチャーハン		とり肉 ジャコ	米 ラード 油	野菜類 干しいたけ にんじん 玉ねぎ ニンニク	酒 塩 コショウ 醤油	586 kcal
	ちゅうかコーンスープ		とり肉 たまご	かたくり粉 ゴマ油	玉ねぎ にんじん コーン しょうが	塩 コショウ 醤油 鶏ガラ	21.8 g
	あじさいゼリー		寒天	さとう	グレープジュース	白ワイン	15.5 g 2.5 g
7 金	ごはん			米			669 kcal
	サバのなんばんやき		サバ	さとう	しょうが 長ねぎ	醤油 酒 みりん 一味唐辛子	26.0 g
	モヤシのからしあえ		かつお節		小松菜 にんじん モヤシ	洋辛子 醤油	26.0 g
10 月	きんぴらごはん		ぶた肉	米 もち米 油 さとう しらたき	にんじん ゴボウ	塩 醤油 酒 だし昆布 みりん 一味唐辛子	605 kcal
	かんてんいりサラダ		糸寒天	油 ゴマ油	にんじん キャベツ キュウリ	酢 塩 醤油 コショウ	19.7 g
	ジャガイモのあまみそに		みそ 大豆	さとう じゃがいも コンニャク	にんじん	だし削り 酒 醤油	16.0 g 2.1 g
11 火	スパゲッティナポリタン		ぶた肉 ベーコン	スパゲッティ 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト缶 ニンニク	塩 コショウ オレガノ ケチャップ ソース	591 kcal
	たまごとやさいのスープ		たまご	油	セロリ 玉ねぎ しょうが キャベツ	鶏ガラ 塩 ペイリーフ コショウ	26.8 g
	チキンナゲット		とり肉 豆腐	かたくり粉 油	レンコン	塩 コショウ ケチャップ	24.8 g 3.6 g
12 水	ごはん			米			526 kcal
	タラのホイルやき		タラ ベーコン	バター	にんじん 玉ねぎ えのき	醤油 酒 塩 コショウ	26.5 g
	キャベツのゆかりづけ				キャベツ キュウリ	塩 ゆかり	13.0 g
13 木	ぶたキムチどん		ぶた肉	米 油 さとう ゴマ油 ゴマ かたくり粉	キムチ 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ニラ モヤシ ニンニク	酒 塩 醤油 豆板醤	594 kcal
	かふうかきたまじる		たまご	かたくり粉	しょうが にんじん たけのこ 長ねぎ	鶏ガラ 酒 塩 コショウ 醤油	22.0 g
	くだもの				くだもの		17.2 g 2.4 g
14 金	カレーミートドッグ		ぶた肉 チーズ	コッペパン 油 小麦粉	ニンニク しょうが 玉ねぎ にんじん	赤ワイン ケチャップ ソース カレー粉 塩	562 kcal
	ポトフ		ぶた肉	油 じゃがいも	しょうが にんじん カブ キャベツ ブロッコリー	鶏ガラ 塩 コショウ ペイリーフ 白ワイン	28.3 g
	そらまめ				空豆	塩	21.1 g 3.2 g
17 月	みそラーメン		ぶた肉 みそ	中華めん 油 ゴマ油 かたくり粉 ラード	ニンニク しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ モヤシ ニラ 長ねぎ コーン	鶏ガラ だし昆布 みりん 醤油 甜麺醤 コショウ	608 kcal
	キャベツのちゅうかサラダ			サラダ油 ゴマ油	にんじん、キャベツ、キュウリ	酢 塩 醤油 ラー油	24.4 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	モモ ミカン		20.4 g 3.4 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 火	タコめし		油揚げ タコ のり	米 もち米		酒 だし昆布 醤油 塩 みりん	575 kcal
	ポテトのゴマサラダ			じゃがいも 油 ゴマ油 ゴマ	にんじん キュウリ キャベツ	酢 塩 醤油 コショウ	22.7 g
	ごじる		みそ 大豆	コンニャク	にんじん 大根 長ねぎ	だし削り	15.2 g 2.3 g
19 水	ガーリックフランス			ツワブタパン マーガリン	ニンニク パセリ		639 kcal
	さけのクリームシチュー		サケ 牛乳	油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ	白ワイン 鶏ガラ コショウ ペイリーフ	25.2 g
	くだもの				くだもの		26.2 g 2.5 g
20 木	ごはん			米			626 kcal
	とりのパンパングソース		とり肉	さとう ゴマ油 ゴマ かたくり粉	長ねぎ しょうが ニンニク	塩 コショウ 酒 醤油 酢	25.2 g
	はるさめサラダ			はるさめ 油 ゴマ油	にんじん キャベツ キュウリ	酢 塩 醤油 ラー油	23.5 g
21 金	たまごとワカメのスープ		たまご わかめ		しょうが たけのこ 長ねぎ	鶏ガラ 塩 コショウ 醤油	2.7 g
	コーンバターライス			米 バター	コーン	塩 白ワイン	675 kcal
	アジフライ		アジ たまご	油 小麦粉 パン粉		塩 コショウ ソース	24.5 g
24 月	トマト・キャベツ				トマト キャベツ		25.1 g
	やさいスープ		ベーコン	じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ パセリ	鶏ガラ 塩 ペイリーフ コショウ	2.0 g
	クファージュシー		ぶた肉 油揚げ 昆布	米 油 さとう	たけのこ 干しいたけ にんじん	塩 醤油	546 kcal
25 火	かいそうサラダ		わかめ 糸寒天	油 ゴマ油 ゴマ	キャベツ キュウリ 大根	酢 塩 醤油 コショウ	21.9 g
	ブルーベリーケーキ		たまご 牛乳	さとう 小麦粉 バター	ブルーベリー	ベーキングパウダー	23.6 g
	もずくスープ		もずく	ゴマ油	長ねぎ えのき	だし削り 塩 醤油	2.8 g 15.9 g
26 水	にくみそうどん		ぶた肉 みそ	うどん 油 さとう かたくり粉	ニンニク しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	鶏ガラ 甜麺醤 豆板醤 酒 醤油	629 kcal
	かいそうサラダ		わかめ 糸寒天	油 ゴマ油 ゴマ	キャベツ キュウリ 大根	酢 塩 醤油 コショウ	21.9 g
	ブルーベリーケーキ		たまご 牛乳	さとう 小麦粉 バター	ブルーベリー	ベーキングパウダー	23.6 g 2.8 g
27 木	ごはん			米			640 kcal
	きりぼしだいこんいりたまごやき		とり肉 たまご	油 さとう かたくり粉	玉ねぎ 切干大根 しょうが	酒 塩 醤油 みりん	27.4 g
	モヤシのゴマすあえ			さとう ゴマ	小松菜 にんじん モヤシ	酢 醤油 塩	23.0 g
28 金	あぶらあげのみそしる		みそ 豆腐 油揚げ		長ねぎ	だし削り	2.1 g
	ツナマヨトースト		ツナ チーズ	食パン マヨネーズ	玉ねぎ コーン	コショウ	638 kcal
	ミネストローネ		ぶた肉 白インゲン豆	油 マカロニ	ニンニク 玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト缶 しょうが	鶏ガラ ケチャップ 塩 コショウ ペイリーフ	24.5 g
28 金	ジャーマンポテト		ベーコン	油 じゃがいも	玉ねぎ パセリ	塩 コショウ	28.3 g
	シナガック			米 油	ニンニク 長ねぎ	醤油 塩 コショウ	3.5 g
	アドボ		とり肉	油 コンニャク さとう	ニンニク 玉ねぎ にんじん たけのこ 大根	酒 だし削り 醤油 酢 コショウ ペイリーフ	660 kcal
28 金	パナナルンピア			油 春巻きの皮 さとう	バナナ		21.1 g 22.3 g
							1.5 g



6月給食目標
決められた時間で食べよう

