



6月のこんだてひょう



日	曜日	こんだて			おもなざいりょう			エネルギー Kcal	
		しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちからやねつになる	たんぱく質	脂質
					あか	みどり	き	小学校	中学校
1	木	コッペパン		ビーフンじる ハンバーグのトマトソースかけ レモンサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにく たまご ベーコン	きくらげ チンゲンサイ はねぎ きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ レモン	パン ビーフン ごまあぶら あぶら パンこ さとう でんぷん	612	753
								28.2	34.4
								23.9	28.5
2	金	しろごはん		にくじゃが かみかみサラダ こにほしのいそかあげ	ぎゅうにゅう たまご だいす ふたにく ちりめん さきいか こにほし あおさのりこ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも いとこんにゃく あぶら さとうアーモンド ごまあぶら こむぎこ	604	760
								27.4	33.2
								15.2	17.1
5	月	こめこパン		ぎゅうにくとあつあげのいためもの ナムル きなこまめ	ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうにく うすらたまご あかみそ だいす きなこ	しょうが ほししいたけ もやし ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな	こめこパン あぶら さとう ごまあぶら くらさとう	619	765
								34.1	42.1
								23.3	27.7
6	火	うめごはん		さわにわん とりにくのかりんあげ ごますあえ	ぎゅうにゅう ちりめん ふたにく あぶらあげ とりにく	うめほし たけのこ ほししいたけ もやし にんじん はねぎ こまつな しょうが きゅうり キャベツ	こめ でんぷん あぶら しろごま さとう ごまあぶら	618	769
								25.3	30.5
								21.5	24.2
7	水	しろごはん		きりほしだいこんのうまに いかのてんぷら すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ いか とりにく たまご わかめ	きりほしだいこん ごぼう キャベツ にんじん えだまめ しょうが きゅうり すだち	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう こむぎこ	613	769
								26.7	32.2
								16.1	18.2
8	木	コッペパン		ミートスパゲッティ アスパラガスのサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン メロン アスパラガス きゅうり キャベツ	パン スパゲッティ あぶら さとう	614	769
								26.4	32.3
								19.2	23.0
9	金	しろごはん		とりごぼうどん すましじる いそあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ うすらたまご ちくわ のり あかみそ	しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ えのきだけ はねぎ こまつな	こめ さとう あぶら	621	779
								28.5	34.5
								19.4	22.4
12	月	しろごはん		かきたまじる おたたさんのかきあげ レモンあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ こにほし	たまねぎ にんじん はねぎ きゅうり れんこん ねぶかねぎ キャベツ レモン	こめ こめこ はだかむぎこ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん	596	748
								20.6	24.7
								18.8	21.7
13	火	しろごはん		やさいのうまに さかなのマリネ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう やきとうふ とりにく たい	たまねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ ピーマン レモン キャベツ うめふりかけ	こめ じゃがいも さとう あぶら でんぷん	644	806
								27.5	33.4
								19.1	21.9
14	水	しろごはん		はだかむぎいりスープ あげだしとうふ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな オクラ セロリ はねぎ	こめ じゃがいも はだかむぎ でんぷん あぶら さとう	618	777
								21.8	26.1
								19.2	22.3
15	木	しろごはん		みそしる ふたにくのしょうがやき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ むぎみそ ふたにく ひじき	たまねぎ えのきだけ はねぎ キャベツ しょうが きゅうり にんじん	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	584	730
								27.7	33.5
								16.0	18.1
16	金	むぎごはん		まさきどん はものいそべあげ えだまめ	ぎゅうにゅう ふたにく はも あおさのりこ じゃこてん	しょうが にんにく きくらげ たまねぎ たけのこ はくさい にんじん こまつな はねぎ えだまめ ねぶかねぎ	こめ はだかむぎ あぶら こむぎこ こめこ でんぷん	613	734
								30.2	35.9
								18.2	21.2
19	月	コッペパン		すぶた ツナサラダ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ うすらたまご とうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん レモン ピーマン きくらげ たけのこ もも バイン キャベツ きゅうり フロッコリー みかん	パン でんぷん あぶら さとう	647	804
								33.0	40.1
								23.0	27.7
20	火	しろごはん		いそに さかなのピリカラフル はりはりづけ	ぎゅうにゅう ひじき だいす ホキ とりにく あぶらあげ ちくわ	にんじん ピーマン ねぶかねぎ コーン にんにく はなざりだいこん	こめ こんにゃく さとう あぶら でんぷん しろごま	611	766
								27.0	32.5
								18.1	21.0
21	水	むぎごはん		チキンカレー かいそうサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ あかとさかのり しろとさかのり なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ キャベツ きゅうり コーン ふくしんづけ	こめ はだかむぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	622	748
								19.2	22.2
								20.8	24.3
22	木	バターパン		れいめん ふたキムチ ミニトマト	ぎゅうにゅう ハム ふたにく	きゅうり にんじん ほししいたけ ミニトマト レモン なら しめじ もやし	バターパン ちゅうかめん さとう	653	816
								27.8	34.5
								23.6	28.1
23	金	しろごはん		ぎょそうめんじる わかどりのうめあげ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう ぎょそうめん わかめ とりにく	にんじん えのきだけ はねぎ キャベツ たまねぎ うめほし こまつな	こめ こむぎこ でんぷん あぶら	592	742
								22.0	26.6
								18.6	21.5
26	月	こくとうパン		ミネストローネ サイコロステーキ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく	こまつな にんじん たまねぎ きゅうり かぼちゃ パセリ セロリ キャベツ にんにく しょうが レモン コーン	こくとうパン マカロニ さとう あぶら	645	797
								30.8	37.4
								23.5	28.0
27	火	しろごはん		あつあげいりはっほうさい パンサンスー えだまめ	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく いか ハム	ほししいたけ しめじ たけのこ もやし にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ ピーマン しょうが きゅうり えだまめ	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	626	782
								24.4	29.6
								20.6	24.1
28	水	しろごはん		いとこんにゃくのたまごとし アジフライ あますづけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ アジ	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり ほししいたけ キャベツ	こめ いとこんにゃく さとう あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	653	815
								27.4	33.3
								21.9	25.7
29	木	コッペパン		カレーうどん ごまドレッシングサラダ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん はねぎ きゅうり ほうれんそう キャベツ もやし コーン	パン うどん あぶら くらさとう しろごま さとう	601	741
								23.5	28.6
								21.7	25.5
30	金	しろごはん		ずいどん なすとふたにくのみそいため しそひじきあえ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく あぶらあげ しそひじき むぎみそ おから	えのきだけ ほししいたけ もやし こまつな はねぎ なす にんじん たまねぎ きくらげ にんにく キャベツ	こめ こむぎこ はだかむぎこ こめこ ごまあぶら さとう	582	725
								23.0	23.5
								14.4	16.2

★材料の都合で、献立を一部変更することがあります。