

6月 こんだてひょう

日	牛乳	こんだて 献立名	主 食 品 と 働 き			エネルギー たんぱく質
			あか ち にく 赤：血や肉になる	き ねつ ちから もと 黄：熱や力の元になる	みどり 緑：からだの調子をととのえる	
1月	○	おろし豚丼 かきたま汁 みかん入り牛乳ゼリー 牛乳の日メニュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご かんてん	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう	にんにく たまねぎ だいこん にんじん ねぎ こまつな みかんかん	669kcal 27.6g
2火	○	豚肉とごぼうのごはん いかのかりんとう揚げ のり酢和え 白玉汁	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ツナ のり	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん しらたまもち	しらたき ごぼう にんじん しょうが こまつな もやし だいこん はくさい	637kcal 26.0g
3水	○	いちごジャムサンド マカロニのハヤシ煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	コッペパン ジャがいも いちごジャム マカロニ バター さとう あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ホールコーン きゅうり	612kcal 21.5g
4木	○	ごはん ねぎみそ 野菜とわかめの甘酢和え じゃがいもと高野豆腐のうま煮	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ジャがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ こんにゃく さやいんげん だいこん きゅうり しょうが	591kcal 22.8g
5金	○	いわしのかば焼き丼 かみかみ和え 豆腐のみそ汁 虫歯の日メニュー	ぎゅうにゅう いわし するめいか とうふ わかめ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう こま	もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ	645kcal 27.3g
8月	○	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 トマトと卵のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	こめ むぎ ジャがいも あぶら でんぷん さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ホールコーン ねぎ ピーマン ダイストマト こまつな	658kcal 23.0g
9火	○	プルコギ丼 韓国の料理 切り干し大根の和えもの わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう はちみつ はるさめ こま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ いら しめじ ねぎ もやし こまつな きゅうり きりぼしだいこん	627kcal 24.0g
10水	○	ごぼう入りドライカレー マスタードサラダ くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう レーズン ピーマン キャベツ きゅうり メロン	637kcal 23.7g
11木	○	ごはん さばの梅ソースがけ 入梅の日メニュー おひたし 呉汁	ぎゅうにゅう さば だいず とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	しょうが ねりうめ もやし はくさい こまつな にんじん ごぼう こんにゃく だいこん しめじ ねぎ	640kcal 26.2g
12金	○	けんちんうどん もやしのごま酢和え サターアングギー 沖縄県の料理	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご	あぶら ジャがいも うどん さとう こま こむぎこ くらざとう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ こまつな もやし きゅうり	641kcal 24.6g
15月	○	わかめごはん さけのんにくみそ焼き 金時豆の甘煮 沢煮椀	ぎゅうにゅう わかめ さけ きんときまめ とりにく	こめ むぎ さとう こま でんぷん	にんにく ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん だいこん もやし こまつな	592kcal 27.9g
16火	○	卵チャーハン マーボースープ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こま	たまねぎ にんじん ねぎ こねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ だいこん もやし こまつな	693kcal 25.8g
17水	○	ピザトースト コーンポタージュ キャベツと大根のサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム	しょくパン あぶら バター ジャがいも さとう	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム クリームコーン パセリ キャベツ だいこん にんじん	586kcal 21.8g
18木	○	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 有機米使用 塩和え きのこの卵とじ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが もやし ねぎ にんじん こまつな たまねぎ しめじ しいたけ えのきたけ	606kcal 28.9g
19金	○	豆入りひじきごはん ちくわの磯辺揚げ 冬瓜のみそ汁 夏至の日メニュー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	米 むぎ あぶら さとう でんぷん	にんじん ごぼう しいたけ はくさい とうがん こまつな	600kcal 26.0g
23火	○	チリビーンズライス 和風ドレッシングサラダ くだもの(小玉すいか)	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず レンズまめ	こめ むぎ あぶら こむぎこ こま	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース もやし こまつな きゅうり くだますいか	603kcal 22.2g
24水	○	炊き込みごはん トマト肉じゃが わさび和え	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら ジャがいも	にんじん ごぼう しいたけ こねぎ たまねぎ こんにゃく ダイストマト さやいんげん はくさい こまつな もやし	601kcal 23.5g
25木	○	セルフフィッシュバーガー ミネストローネ キャベツサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン メルルーサ レンズまめ	ショートニングパン こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ダイストマト キャベツ	628kcal 26.7g
26金	○	ゆかりごはん ししゃものさざれ焼き 塩昆布和え 豚肉と大根のうま煮	ぎゅうにゅう ししゃも しおこんぶ さつまあげ ぶたにく こうやどうふ	こめ むぎ マヨネーズ パンこ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり しょうが だいこん こんにゃく にんじん はくさい	685kcal 32.9g
29月	○	スパゲッティ地中海ソース ピネガードレッシングサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ベーコン いか えび	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ ダイストマト キャベツ きゅうり にんじん マッシュルーム れいとうみかん	626kcal 26.1g
30火	○	チキンライス 洋風卵スープ 有機野菜使用 フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぷん	トマトジュース マッシュルーム にんじん にんじん こまつな グリーンピース みかんかん パインかん おうとうかん	622kcal 24.3g

※ 学校行事や食材の購入などの都合により、献立を変更する場合があります。