



6月よていこんだてひょう



| 日 | 曜 | 献立名 | | | 主 材 | | | | エネルギー (Kcal) | | |
|----|---|----------------------|-----|--|------------------------------------|-----------------------|--|---|-------------------------------------|------------------------|---------------------|
| | | 主食 | 飲み物 | おかず | からだをつくる(あか) | | からだのちょうしをととのえる(みどり) | | | エネルギーのもとになる(きいろ) | |
| | | | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン・無機質 | | | 炭水化物 | 脂質 |
| | | | | | さかな・肉・卵 豆・豆制品 | 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | その他の野菜 きのこ類・果物 | 米・パン・めん 芋類・砂糖 | 油脂 種実類 | たんぱく質 脂質 (g) | |
| 2 | 月 | ごはん | | あかうおのしょうゆやき こんぶのいために かみなりじる | あかうお とうふ とりにく みそ さつまあげ | きゅうにゅう こんぶ | にんじん だいこん ねぎ しらたき こんにゃく | ごはん さとう じゃがいも | あぶら | 499 23.4 12.7 | |
| 3 | 火 | とりごぼうめし | | いろどりたまごやき ゆばいりみそしる | たまご ゆば とりにく みそ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ごぼう えだまめ キャベツ たまねぎ えのきたけ | ごはん さとう | あぶら ごま | 507 21.7 17.5 | |
| 4 | 水 | ソフトフランス アプリコットジャム | | かみかみいかメンチ ポトフ | いか とりにく ウインナー | ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ キャベツ | パン パンこ じゃがいも ジャム | あぶら | 574 23.7 19.8 | |
| 5 | 木 | むぎごはん | | ハヤシライス いかくんサラダ | ぶたにく いか | ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく だいこん きゅうり | むぎごはん じゃがいも さとう | あぶら | 620 20.8 17.7 | |
| 6 | 金 | ブランコッパ | | とりにくのトマトに チーズサラダ | とりにく | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん パセリ キャベツ きゅうり トマト | えのきたけ たまねぎ セロリー コーン キャベツ きゅうり | パン パンネ さとう | オリーブゆ ドレッシング | 559 26.7 18.2 |
| 9 | 月 | ごはん | | しろごまつくね 1・2年生: 1個 3年生~: 2個 えだまめのあさづけ こんさいじる | とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん えだまめ きゅうり キャベツ だいこん かぶ ごぼう ねぎ こんにゃく | ごはん じゃがいも | あぶら ごま ごまあぶら | 583 22.3 19.1 | |
| 10 | 火 | ごはん | | いわしのうめに かみかみきんぴら やさいたっぶりスタミナじる | いわし さつまあげ さきいか とうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん にら | ごぼう たまねぎ だいこん もやし ねぎ しょうが うめ | ごはん さとう | あぶら ごま | 579 23.9 18.0 |
| 11 | 水 | ツイストパン | | オムレツデミソース コーンクリームスープ | たまご いんげんまめ | ぎゅうにゅう | にんじん にら | えのきたけ ブルーン たまねぎ コーン | パン じゃがいも | 578 21.0 16.4 | |
| 12 | 木 | キムタクごはん | | ツナいりわかめサラダ もちもちげんまいりスープ | ぶたにく ツナ とうふ あぶらあげ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん にら | キムチ つぼつけ えのきたけ しょうが きゅうり ねぎ キャベツ だいこん | ごはん さとう かたくりこ げんまい | あぶら ごま ごまあぶら | 514 21.6 16.4 |
| 13 | 金 | ココアあげパン | | とんこつラーメン フルーツポンチ | ぶたにく なると | ぎゅうにゅう | にんじん にら | たまねぎ キャベツ しょうが にんにく レンジ もも みかん パイン | パン ゼリー ラーメン さとう | あぶら ごま | 631 21.3 19.6 |
| 16 | 月 | ごはん | | とりのチリソース にらたまスープ オレンジ | とりにく たまご とうふ | ぎゅうにゅう | にら | にんにく しょうが たまねぎ ねぎ えのきたけ オレンジ | ごはん さとう かたくりこ | あぶら | 526 26.6 13.1 |
| 17 | 火 | わかめごはん | | おうごんに つぼつけあえ | なまあげ ぶたにく | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり つぼつけ こんにゃく | ごはん さとう じゃがいも | あぶら | 554 21.0 15.6 |
| 18 | 水 | ごはん | | ポークしゅうまい 1年生: 1個 2年生~: 2個 ちゅうかどんのぐ たんたんスープ | ぶたにく いか えび うすらたまご とりにく みそ | ぎゅうにゅう | にんじん にら | キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが はくさい もやし | ごはん かたくりこ ワンタンのかわ しゅうまいのかわ | あぶら ごま ごまあぶら | 613 25.6 19.3 |
| 19 | 木 | ごはん ふりかけ(のり) | | じゃがいものなんばんに くきわかめのサラダ | ぶたにく なまあげ | ぎゅうにゅう くきわかめ のり | にんじん こまつな | たまねぎ えだまめ ほししいたけ キャベツ コーン | ごはん さとう じゃがいも かたくりこ | あぶら ドレッシング | 566 20.9 15.0 |
| 20 | 金 | せわりコッパ | | おたのくろやきそば きゅうりとツナのピリからあえ | ぶたにく ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん | キャベツ もやし たまねぎ きゅうり | パン やきそばめん | あぶら ごま ラーゆ ごまあぶら | 616 24.3 19.5 |
| 23 | 月 | ごはん | | あつあげのオイスターソースいため とんじる | なまあげ とりにく みそ ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが ごぼう だいこん こんにゃく | ごはん さとう じゃがいも かたくりこ | あぶら ごまあぶら | 555 23.9 18.1 |
| 24 | 火 | スタミナチャーハン | | やきぎょうざ 1年生: 1個 2年生~: 2個 ごもくちゅうかスープ | やきふた たまご とりにく なると とうふ | ぎゅうにゅう | にら にんじん チンゲンサイ | ねぎ たまねぎ にんにく キャベツ | ごはん かたくりこ ぎょうざのかわ | あぶら | 516 20.4 16.7 |
| 25 | 水 | パインパン | | ポテトのソースいため しおワンタン | ベーコン ぶたにく なると | ぎゅうにゅう のり | にんじん にら | ねぎ もやし はくさい パイン | パン じゃがいも ワンタンのかわ | あぶら ごまあぶら | 565 23.1 14.5 |
| 26 | 木 | ごはん てんどんのタレ | | がね(さつまいもとごぼうのかきあげ) さつまじる | とりにく みそ | ぎゅうにゅう | にんじん | ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ こんにゃく | ごはん じゃがいも さつまいも | あぶら | 567 17.2 18.8 |
| 27 | 金 | ナン | | キーマカレー コールスローサラダ | ぶたにく とりにく だいず | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン トマト | たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン | ナン じゃがいも ドレッシング | あぶら バター | 550 23.0 27.4 |
| 30 | 月 | ごはん | | みそたれやきにく とりつみれのすましじる れいとうみかん | ぶたにく とりにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | ピーマン にんじん | しょうが にんにく たまねぎ だいこん ほししいたけ みかん | ごはん さとう | あぶら ごまあぶら | 569 26.9 17.8 |

※献立は都合により変更になることがあります。※野菜類はすべて加熱してあります。



「かみかみメニュー」 「Caたっぷりメニュー」
よくかんで、しっかり食べましょう!

お知らせ

今月の地場産食材

ごはん きゅうにゅう
じゃがいも たまねぎ

