



6月こんだてひょう



日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうめい						小学校	中学校
		しゅしょく	おかず	あか		みどり		き		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
				からだをつくる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからのもとになる			
				1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂質						
2	月	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく だいこんツナサラダ たまごとレタスのスープ	ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん レタス きゅうり	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	597 28.5 19.7	770 35.5 23.7
3	火	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやき ひじきのいりに じゃがいものみそしる	さんま あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ ながねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	653 23.5 24.1	818 28.2 27.0
★ 6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。かみかみメニューや歯や口の健康に必要な栄養が入ったメニューを取り入れました！											
4	水	くろパン ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン かみかみサラダ	ぶたにく さきいか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん きゅうり マッシュルーム	パン スパゲティ さとう	あぶら	628 27.8 18.4	786 34.3 21.7
5	木	ごはん ぎゅうにゅう	すきやきに ごぼうサラダ	ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ だいこん はくさい ごぼう きゅうり しらたき	ごはん あぶら じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	597 22.4 19.9	773 27.3 23.8
6	金	ロールパン ぎゅうにゅう	チキンとマカロニのクリームに キャベツソテー	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん ごまつな	たまねぎ むきえだまめ キャベツ もやし マッシュルーム	パン マカロニ じゃがいも	あぶら なまクリーム	614 28.4 22.4	766 35.3 27.1
9	月	ごぼうめし (ごはん) ぎゅうにゅう	(ごぼうめしのぐ) さばのねぎしおやき なすとキャベツのみそしる	あぶらあげ とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう むきえだまめ たまねぎ キャベツ ながねぎ なす	ごはん さとう	あぶら	605 25.4 25.3	816 33.0 33.0
10	火	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ プチプチサラダ オレンジ	どうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にら	キャベツ きゅうり ながねぎ たまねぎ もやし オレンジ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	596 24.7 19.3	767 30.5 23
11	水	ミルクパン ぎゅうにゅう	にこみうどん やさいかきあげ キャベツのおかかあえ	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャベツ ながねぎ だいこん たまねぎ ほししいたけ	パン さとう うどん こむぎこ	あぶら	648 25.3 25.6	797 30.7 30.1
12	木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのオイのみそいため キャベツときゅうりのあさづけ とんじる	とりにく なまあげ みそ どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり ながねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	631 29.1 21.5	811 36.4 25.7
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー コーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ りんご グリーンピース コーン キャベツ レモン きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	647 20.5 18.5	821 25.3 21.7
16	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのキムチいため しおだれキャベツ ワンタンスープ	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ながねぎ たまねぎ キムチ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう ワンタン	あぶら ドレッシング ごまあぶら	592 27.0 17.0	768 33.8 20.7
17	火	ごはん ぎゅうにゅう	いかメンチカツ きんぴらごぼう わかめスープ	いか たら さつまあげ どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ たまねぎ	ごはん さとう こむぎこ ごま でんぶん ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	585 21.4 18.1	753 26.2 21.4
18	水	コッペパン だいすちョココクリム ぎゅうにゅう	とりにくのあかワインソースに こまつなサラダ コンソメスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	たまねぎ しめじ りんご キャベツ レモン	パン さとう あぶら でんぶん じゃがいも だいすちョコ	あぶら	605 28.0 25.2	768 34.7 31.5
19	木	わかめごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが ごまみそあえ ひとくちアセロラゼリー	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ ほししいたけ キャベツ しらたき	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	585 21.0 14.3	751 26.0 16.5
20	金	ロールパン ぎゅうにゅう	オムレツ コールスローサラダ ミネストローネ	たまご ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり セロリー キャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ	オリフオイル ドレッシング	647 22.9 28.9	785 27.3 34.9
23	月	ピピンパ (ごはん) ぎゅうにゅう	ピピンパにくみそ ピピンパナムル トックとわかめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら チンゲンサイ ほうれんそう	もやし だいこん ながねぎ	ごはん さとう トック	あぶら ごま ごまあぶら	619 22.1 17.6	798 27.1 20.5
24	火	ごはん ぎゅうにゅう	かにたまあますあんかけ ぶたにくとなすのいためもの はるさめとくだんごのスープ	たまご とりにく ぶたにく かにかまぼこ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	なす たまねぎ ながねぎ はくさい しいたけ	ごはん こむぎこ ごまあぶら あぶら	あぶら	616 23.8 19.5	784 29.3 22.7
25	水	くろパン ぎゅうにゅう	あげぎょうざ(小②・中③) きゅうりのピリからあえ にこみチャンポン	ぶたにく いか なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり ながねぎ キャベツ もやし きくらげ たまねぎ	パン こむぎこ でんぶん さとう ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら ラー油	588 24.8 21.6	756 31.2 27.0
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ブラウنشチュー だいこんサラダ (中のみ) あじつけこざかな	ぶたにく	ぎゅうにゅう ◎こざかな	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	607 19.6 17.7	800 27.2 21.1
27	金	バーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグやさしいソースかけ チーズサラダ レタススープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり レタス コーン	パン さとう でんぶん	あぶら	602 24.6 27.0	806 31.8 34.2
30	月	ごはん ぎゅうにゅう	しんじゃがいものなんばんに チキンサラダ れいとうみかん	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	607 23.8 17.9	777 29.4 21.2

※めん類は、そばのコンタミネーションのについて※印で表示してあります。(コンタミネーション:同じ工場内でアレルゲンを使用していて、混入の可能性があると)

○都合により、献立や材料が変更になることがあります。★太字の食材は、太田市産です。

今月はありませんでした

基準値	650	830
	27.0	34.0
	18.0	23.0