

6月 こんだてひょう



中学生 821kcal (830) 35.2g (26.9~41.5) 27.2g (18.4~27.6)

牛乳(主に体をつくるもと)は、毎日つきます

日曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの
2月	ごはん みそ汁 ぶたすき風煮 ピーフンサラダ	米 砂糖 油 ピーフン ドレッシング	厚揚げ みそ 豚肉 焼き豆腐 ハム	切干大根 小松菜 玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ ししいたけ 白滝 きゅうり コーン
3火	あんかけ焼きそば 牛乳もち	6/1牛乳の日 ちゅうかめん ごま油 砂糖 でんぷん 砂糖 でんぷん	豚肉 えび いか 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 もやし 白菜 たけのこ しょうが パイナップル 黄桃
4水	ごはん 元気丼 みそ汁 おかかあえ	6/4~6/10歯と口の健康週間 米 砂糖 油	豚肉 おから ひじき みそ みそ 削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン にんにく しょうが 大根 なめこ ほうれん草 もやし 白菜
5木	あつけし極みるく65 ごはん みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 もやしのカレーいため	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん 油 油	豆腐 油揚げ みそ 豚肉 さつま揚げ ベーコン	長ねぎ 玉ねぎ 人参 しょうが こんにゃく もやし 人参
6金	こんぶごはん みそ汁 とりの照り焼き じゃがバター	米 麦 油 砂糖 砂糖 じゃが芋 バター	こんぶ とり肉 油揚げ みそ とり肉	人参 ごぼう 玉ねぎ えのき キャベツ にんにく しょうが
9月	ごはん みそ汁 トマト肉じゃが 切干大根サラダ	米 じゃがいも 砂糖 油 ドレッシング	豆腐 わかめ みそ 豚肉 焼きちくわ	長ねぎ 玉ねぎ 人参 いんげん トマト 切干大根 きゅうり コーン
10火	ごはん ミートボールカレー フルーツのオレンジソースあえ	米 じゃがいも バター 澱粉油 砂糖	豚肉 豆腐 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 にんにく パイナップル みかん
11水	ごはん 千切り野菜スープ チーズスタッカルピ ぎょうざ(小学生1中学生2)	米 さつまいも 砂糖 ごま油 小麦粉 ラード 水あめ	ベーコン こんぶ とり肉 チーズ とり肉 豚肉	人参 大根 たけのこ 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ にら しょうが
12木	森高牛乳 みそラーメン さつまいものきなこがらめ(小学生2中学生3)	米 ラーメン 油 さつまいも 油 黒糖 砂糖	牛乳 豚肉 きなこ	玉ねぎ 人参 長ねぎ 白菜 コーン メンマ もやし にんにく
13金	ごはん 具だくさんみそ汁 たらのしょうが焼き(ほねに注意) 大根のそぼろ煮	和食の日 米 じゃがいも 砂糖 砂糖 でんぷん 油	豆腐 みそ たら とり肉	玉ねぎ 長ねぎ ごぼう しょうが 大根 人参 しょうが こんにゃく
16月	たけのこごはん きのこ汁 かぼちゃの天ぷら ごまだんご	和菓子の日 米 砂糖 油 小麦粉 でんぷん 油 白玉もち 白ごま 砂糖	とり肉 油揚げ とり肉 豆腐 みそ みそ	人参 たけのこ 大根 えのき しめじ なめこ 長ねぎ しょうが かぼちゃ
17火	ごはん みそ汁 肉豆腐 きゅうりの中華あえ	マナーの日 米 じゃがいも 砂糖 油 砂糖 ごま油	厚揚げ わかめ みそ 豚肉 豆腐 とり肉	玉ねぎ 白菜 たけのこ きゅうり もやし
18水	★奇麗牛肉メニュー★			
18水	ごはん カラフルスープ 牛肉の焼き肉風 チョレギサラダ	米 じゃがいも マカロニ ごま油 砂糖 ドレッシング	とり肉 牛肉 みそ ベーコン 大豆	玉ねぎ 人参 スッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし エリンギ しょうが にんにく りんご 人参 ほうれん草 キャベツ
19木	あつけし極みるく65 スパゲティミートソース キャラメル蒸しパン	米 スパゲティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト
20金	ごはん みそ汁 焼きさば みそ金平	和食の日 米 砂糖 白ごま ごま油	わかめ みそ さば とり肉 さつま揚げ 油揚げ みそ 大豆	白菜 ししいたけ 人参 ごぼう つきこん
23月	ごはん たまごスープ ポークチャップ ブロッコリーサラダ	米 でんぷん 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ベーコン たまご 豚肉 ツナ	人参 長ねぎ 玉ねぎ しめじ トマト ブロッコリー 人参 キャベツ
24火	背割りコッパン クリームシチュー あらびきウインナー(パンにはさんで) パスタサラダ	パン じゃがいも 小麦粉 バター スパゲティ 砂糖 オリーブ油	とり肉 牛乳 生クリーム ウインナー チーズ	玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー パツル にんにく
25水	ごはん 他人丼 みそ汁 もやしの塩だれいため	米 砂糖 油 油	豚肉 たまご なると 油揚げ みそ とり肉	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 大根 ほうれん草 玉ねぎ 人参 もやし にんにく
26木	森高牛乳 五目うどん ちくわのカレー天 (1,2年1切3年生以上と先生2切中学生3切)	米 うどん 油 米粉 でんぷん 油	牛乳 とり肉 油揚げ 焼きちくわ	玉ねぎ 人参 ししいたけ ごぼう ほうれん草 長ねぎ
27金	ごはん みそ汁 とり肉のガーリックしょうゆいため えだまめサラダ	マナーの日 米 砂糖 油 砂糖 白ごま ごま油	豆腐 みそ とり肉 とり肉	小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく 大根 きゅうり 枝豆 つきこん
30月	バターライス チキンのトマト煮 ポテトのミックスサラダ	カミカミデー 米 バター 砂糖 オリーブ油 澱粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 ハム たまご	玉ねぎ トマト しめじ エリンギ にんにく きゅうり コーン

*物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。