

# 6月 こんだてひょう



\*今月の栄養価平均( )は基準値  
 エネルギー たんぱく質 脂質  
 小学生 663kcal (650) 26.3g (21.1~32.5) 22.0g (14.4~21.6)  
 中学生 821kcal (830) 36.1g (26.9~41.5) 23.5g (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  |
|-----|---|---|----------------------------------|---|
| 1月  | バターライス<br>チキンのトマト煮<br>牛乳もちのフルーツ和え                             | 牛乳の日<br>米 パター<br>オリーブ油 砂糖 でん粉<br>砂糖 でん粉                 | とり肉<br>牛乳 生クリーム                  | 玉ねぎ トマト エリンギ ブロッコリー にんにく<br>パイン 黄桃                                |
| 2火  | ごはん<br>きつね汁<br>さつまいもの天ぷら<br>切干大根の煮物<br>さお前昆布のふりかけ             | 米<br>さつまいも でん粉 天ぷら粉 油<br>砂糖 油<br>砂糖 白ごま                 | 豚肉 油揚<br>とり肉 ひじき さつま揚<br>昆布 削り節  | 人参 ごぼう 長ねぎ<br>切干大根 人参   |
| 3水  | ごはん<br>わかめスープ<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ                                | 米<br>砂糖 でん粉 ごま油<br>春雨 砂糖 白ごま ごま油                        | とり肉 わかめ<br>豆腐 豚肉 みそ<br>ハム        | 人参 玉ねぎ えのき<br>人参 長ねぎ にんにく しょうが<br>きゅうり もやし                        |
| 4木  | あっけし極みるく65<br>ジャージャンスパグティ<br>りんごのカップケーキ                       | 歯と口の衛生週間<br>10日まで<br>スバグティ 砂糖 でん粉 ごま油 白ごま<br>小麦粉 砂糖 パター | 牛乳<br>豚肉 大豆 みそ<br>牛乳 卵           | 人参 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく<br>りんご                                      |
| 5金  | ごはん<br>元氣丼<br>具だくさんみそ汁<br>のりあえ                                | 米<br>砂糖 油<br>じゃがいも                                      | 豚肉 おから ひじき みそ<br>豆腐 わかめ みそ<br>のり | 人参 玉ねぎ コーン しょうが にんにく<br>大根 ごぼう なめこ<br>ほうれん草 もやし にんにく              |
| 8月  | ごはん<br>みそ汁<br>とり肉のさっぱり煮<br>五目金平                               | 米<br>砂糖<br>砂糖 ごま油 白ごま                                   | みそ<br>とり肉 がんも 厚揚<br>とり肉 さつま揚     | 玉ねぎ えのき ほうれん草<br>人参 大根 たけのこ しょうが にんにく<br>人参 ごぼう こんにゃく             |
| 9火  | ナン<br>野菜と卵のスープ<br>ドライカレー<br>ブロッコリーサラダ                         | ナン<br>でん粉<br>砂糖 小麦粉 油<br>じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖            | とり肉 卵<br>豚肉<br>ツナ                | 人参 キャベツ しめじ<br>人参 玉ねぎ しょうが にんにく<br>ブロッコリー きゅうり                    |
| 10水 | ごはん<br>豚汁<br>いわしのうめ煮<br>もやしの塩炒め                               | 米<br>じゃがいも<br>砂糖 水あめ でん粉<br>油                           | 豚肉 豆腐 みそ<br>いわし 削り節<br>とり肉       | 人参 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが つきこん<br>梅<br>人参 玉ねぎ もやし 白菜 にんにく            |
| 11木 | 森高牛乳<br>きつねうどん<br>油揚げ(うどんにのせて)<br>ゼリーあえ                       | うどん 砂糖<br>砂糖  | 牛乳<br>とり肉<br>油揚                  | 人参 玉ねぎ ごぼう しいたけ 長ねぎ<br>マスカットゼリー パイン 黄桃                            |
| 12金 | 昆布ごはん<br>みそ汁<br>松風焼き<br>なめだけあえ                                | 和食の日<br>米 砂糖 油<br>パン粉 砂糖                                | とり肉 昆布 油揚<br>みそ<br>とり肉 みそ<br>削り節 | 人参 ごぼう<br>大根 なめこ<br>玉ねぎ<br>白菜 ほうれん草 なめだけ                          |
| 15月 | ごはん<br>みそ汁<br>たらのしょうが焼き<br>塩昆布サラダ                             | しょうがの日<br>米<br>じゃがいも<br>砂糖<br>ごま油                       | わかめ みそ<br>たら<br>塩昆布 削り節          | 玉ねぎ<br>しょうが<br>人参 キャベツ きゅうり コーン                                   |
| 16火 | わかめごはん<br>とり汁<br>野菜いため<br>ごまだんご                               | 和菓子の日<br>米 砂糖<br>じゃがいも<br>砂糖 油<br>白玉もち 砂糖 白ごま           | わかめ<br>とり肉 とり皮 豆腐 みそ<br>豚肉<br>みそ | 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 白菜 つきこん<br>人参 玉ねぎ もやし にんにく                          |
| 17水 | ごはん<br>かわり親子丼<br>みそ汁<br>ポテトとツナのチーズ焼き                          | マナーの日<br>米<br>砂糖 油 でん粉<br>じゃがいも ノンエッグマヨネーズ              | とり肉 卵<br>厚揚 みそ<br>ツナ チーズ         | 玉ねぎ しめじ しょうが<br>キャベツ もやし<br>玉ねぎ                                   |
| 18木 | あっけし極みるく65<br>しょうゆラーメン<br>ぎょうざロール                             | ラーメン 油<br>パン粉 小麦粉 砂糖 豚脂 油                               | 牛乳<br>豚肉<br>豚肉 とり肉               | 人参 玉ねぎ もやし 白菜 メンマ 長ねぎ にんにく<br>キャベツ 玉ねぎ たら 長ねぎ にんにく しょうが           |
| 19金 | ごはん<br>みそ汁<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ごぼうの甘辛サラダ                         | 和食の日<br>米<br>じゃがいも 砂糖 油 でん粉<br>砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 白ごま      | 豆腐 みそ<br>豚肉 さつま揚<br>竹輪           | ほうれん草 なめこ<br>人参 玉ねぎ こんにゃく しょうが<br>人参 ごぼう きゅうり                     |
| 22月 | まいだけごはん<br>せんべい汁<br>とりのみそバター炒め<br>りんご                         | 日本味めぐり<br>青森<br>米 砂糖 油<br>せんべい<br>バター 砂糖                | 油揚<br>とり肉<br>とり肉 みそ              | ごぼう 舞茸 枝豆<br>人参 大根 白菜 えのき 長ねぎ<br>キャベツ 玉ねぎ<br>りんご                  |
| 23火 | 〇コッペスライスパン<br>ポトフ<br>小松菜ドック<br>千切りサラダ                         | 東京<br>パン<br>じゃがいも<br>砂糖 油<br>ドレッシング                     | とり肉<br>豚肉 チーズ<br>ハム              | 人参 玉ねぎ 大根 白菜<br>人参 玉ねぎ 小松菜 しょうが<br>キャベツ きゅうり コーン もやし              |
| 24水 | ごはん<br>タコライス (ごはんにのせて)<br>めだま焼き (ごはんにのせて)<br>もずくスープ<br>パインゼリー | 沖縄<br>米<br>砂糖 油   | 豚肉 大豆 チーズ<br>卵<br>とり肉 もずく 豆腐     | 人参 玉ねぎ トマト キャベツ レタス にんにく<br>人参 白菜 長ねぎ<br>パインゼリー                   |
| 25木 | 森高牛乳<br>カレー焼きそば<br>カレーソース(焼きそばにかけて)<br>チキンオニオンスープ<br>わかめサラダ   | 福島<br>焼きそばめん 油<br>油<br>砂糖 ごま油 白ごま                       | 牛乳<br>豚肉<br>とり肉<br>わかめ ツナ        | 人参 もやし 青のり<br>玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく<br>人参 玉ねぎ ちんげん菜<br>キャベツ きゅうり コーン |
| 26金 | ごはん<br>みそ汁<br>ザンタレ(2個)<br>春雨炒め                                | 釧路<br>米<br>じゃがいも<br>砂糖 米粉 でん粉 油<br>春雨 砂糖 白ごま ごま油        | みそ<br>とり肉<br>豚肉                  | 玉ねぎ 大根<br>長ねぎ にんにく しょうが<br>人参 玉ねぎ たけのこ にんにく                       |
| 29月 | ごはん<br>ハヤシライス<br>枝豆サラダ  | 米<br>じゃがいも パター<br>ドレッシング                                | 豚肉<br>とり肉 枝豆                     | 人参 玉ねぎ トマト<br>大根 きゅうり つきこん  |
| 30火 | ごはん<br>千切り野菜スープ<br>ホイコーロー<br>たたききゅうり                          | カミカミデー<br>米<br>ごま油<br>砂糖 白ごま ごま油                        | ベーコン 豆腐 昆布<br>豚肉                 | 人参 しいたけ たけのこ<br>人参 キャベツ もやし 長ねぎ ピーマン にんにく<br>きゅうり 大根              |

\*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。