

6月 こんだてひょう

日曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)	いえてたべて ほしいもの
	主食・飲みもの	おかず	からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに だいにんとしらたきのピリからいため わかたけじる	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん きぬさや	だいこん にんにく しょうが えのきたけ	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら	613 26.7 22.0	
2火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	たまごやき なめこのみそしる うめゼリー	ぶたにく あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	しいたけ なめこ みつば だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	608 25.5 19.9	
3水	パインパン ぎゅうにゅう	みそラーメン こまつなサラダ	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	パインアップル もやし キャベツ ねぎ メンマ しょうが にんにく	パン ラーメン さとう	あぶら	612 22.2 25.2	
4木	そぼろごはん ぎゅうにゅう	いぞぎょうざ かみかみけんちんじる	ぶたにく おから だいす ひじき とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	こんにやく しょうが キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう ぎょうざのかわ じゃがいも	ごまあぶら あぶら	637 24.6 23.4	
5金	ツイストパン ぎゅうにゅう	ブラウンシチュー シーフードサラダ	ぶたにく えび いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ マッシュルーム	パン じゃがいも シチュールー	あぶら	633 30.2 23.3	
8月	ひじきごはん ぎゅうにゅう	とりつくね チンゲンサイとたまごのスープ	だいす ぶたにく あぶらあげ たまご とりつくね ベーコン かつお	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ たまねぎ ごぼう えのきたけ	ごはん さとう パンこ かつくりこ じゃがいも	あぶら	607 24.6 22.4	
9火	ごはん ぎゅうにゅう	かみかみかきあげ てんどんタレ くきわかめのきんぴら どさんこじる	いか さつまあげ さけ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう こんにやく だいこん コーン	ごはん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま パター	694 21.4 23.4	
10水	ソフトフランスパン チョコクリーム ぎゅうにゅう	とりにくとパンネのトマトに いかくんサラダ	とりにく くんせいいか	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん トマト	えのきたけ たまねぎ だいこん きゅうり セロリー にんにく	パン パンネ チョコクリーム さとう	あぶら	614 30.1 18.5	
11木	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	かんとくに ごまみそあえ オレンジ	とりにく ちくわ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにやく だいこん しいたけ キャベツ もやし オレンジ	ごはん じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	631 23.8 15.7	
12金	ココアパン ぎゅうにゅう	しんじやがのベーコンに チーズとアーモンドのサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ パプリカ	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	アーモンド ドレッシング	693 22.8 30.3	
15月	こもくごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがにとんじる	あぶらあげ とりにく いわし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たけのこ ごぼう しいたけ しょうが ねぎ こんにやく だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	641 29.6 22.9	
16火	ごはん ジョア	ソースカツ きりぼしだいこんに しんたまねぎのみそしる	ぶたにく あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	ジョア わかめ	にんじん	だいこん しいたけ たまねぎ えのきたけ	ごはん あぶら パンこ さとう じゃがいも	あぶら	631 26.0 11.1	
17水	こめっごはん ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	おつきりこみ おさかなサラダ オレンジゼリー	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ こざかな こんぶ こえび	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャム おつきりこみめん	あぶら ごま	600 24.7 18.8	
18木	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく はるさめスープ りんご	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ にんにく もやし りんご	ごはん はるさめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	614 23.3 19.9	
19金	チーズパン ぎゅうにゅう	いかやきそば えだまめ レモンヨーグルト	ぶたにく いか	チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	キャベツ もやし えだまめ	パン ちゅうかめん	あぶら	657 28.7 18.6	
22月	ちゅうかまぜごはん ぎゅうにゅう	かにシューマイ にらたまスープ	やきぶた カニ さかなのすりみ たまご とうふ ホタテ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たけのこ しょうが えだまめ しいたけ ねぎ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	600 25.3 20.2	
23火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	にくじゃがに じゃことアーモンドのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん しそ	たまねぎ しらたき しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	635 22.9 17.2	
24水	パーカーハウス ぎゅうにゅう	かみかみタコメンチ ソース キャベたまソテー ミネストローネ	さかなすりみ タコ ウィンナー たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ セロリー にんにく	パン パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら	658 24.0 26.1	
25木	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー だいこんサラダ オレンジ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご にんにく だいこん きゅうり オレンジ	むぎごはん じゃがいも カレールー	あぶら	657 21.3 17.1	
26金	まるパン ぎゅうにゅう	チリコンカン ABCスープ ゼリーあえ	ぶたにく いんげんまめ えんどうまめ ひよこまめ ベーコン うすらたまご	ぎゅうにゅう	いんげん トマト にんじん	たまねぎ キャベツ コーン みかん (かんづめ) もも (かんづめ) パインアップル (かんづめ)	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	669 24.3 19.8	
29月	ごはん ぎゅうにゅう	がんもどきのにつけ ぶたにくとごぼうのしやしきさいため ギョウザスープ	がんもどき ぶたにく とうふ さかなすりみ	ぎゅうにゅう	パプリカ ピーマン にんじん にら	たまねぎ ごぼう しらたき キャベツ もやし しいたけ	ごはん さとう ギョウザのかわ	ごまあぶら ごま あぶら	660 25.4 19.4	
30火	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつあけとやさいのみそいため かきたまじる こざかな	なまあげ ぶたにく みそ とうふ たまご	わかめ ぎゅうにゅう こざかな	にんじん いんげん ほうれんそう	たけのこ キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	602 25.3 19.5	

かわかむメニュー(歯と口の健康週間)

※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。

☆6月の地場産野菜☆

キャベツ・たまねぎ(内ヶ島町 大槻さん)、トマト・きゅうり(安良岡町 藤掛さん)、えだまめ(脇屋町 阿部さん)

6/8~12は歯と口の健康週間メニューです。太字はかみごたえのある食材やカルシウムの多い食材を取り入れた献立です。

給食費の口座振替は6月26日(金)です。 前日までに入金をお願いします!

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
平均	635	25.1	20.7
基準	640	13~28	18~22