

# 6月 こんだてひょう

太字はかむかむメニューです

## こんだて

### おもな ざいりょうと ほとらき

日 曜	主食・飲みもの	おかず	からだをつくる(赤)				からだをよしの調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(g)	脂質(g)	いえてたべてほしいもの
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1 水	ツイストロールパン ぎゅうにゅう	ぶたにくワインソースに チンゲンサイのスープ オレンジ	ぶたにく ベーコン かまぼこ	<b>ぎゅうにゅう</b>	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ りんご マッシュルーム えのきたけ オレンジ	パン じゃがいも かたくりこ	あぶら	626 27.3 23.7		こざかな		
2 木	<b>ひじきごはん</b> ぎゅうにゅう	あげはるまき やさいたっぷりみそしる	あぶらあげ だいず ぶたにく とりにく なまあげ みそ	<b>ひじき</b> <b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん こまつな	<b>たけのこ</b> しいたけ たまねぎ もやし キャベツ だいこん	ごはん はるさめ はるまきのかわ じゃがいも さとう	あぶら	611 20.7 21.4		くだもの		
3 金	メロンパン ぎゅうにゅう	なすとトマトのスパゲッティ しんたまねぎのサラダ	ぶたにく ベーコン	<b>ぎゅうにゅう</b>	トマト にんじん	マッシュルーム なす たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲッティ さとう	あぶら	608 20.9 22.1		さかな		
6 月	<b>ちゅうかまぜごはん</b> ぎゅうにゅう	ポークシュウマイ にらたまスープ	ぶたにく たまご とうふ とりにく	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん にら	<b>たけのこ</b> えだまめ しょうが しいたけ ねぎ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも シュウマイのかわ	あぶら こまあぶら	600 26.3 19.9		ナッツるい		
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみぞれに <b>きりほしだいこん</b> なめこじる	さば あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん	<b>だいこん</b> しいたけ なめこ ねぎ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	610 23.5 18.9		いろいろのこいやさい		
8 水	こめっこパン ぎゅうにゅう	チリコンカン キャベツスープ ピーチゼリー	ぶたにく ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ	<b>ぎゅうにゅう</b>	いんげん にんじん	コーン たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも	あぶら	605 25.1 22.2		やさい		
9 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー <b>アーモンドサラダ</b>	とりにく	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん パプリカ	たまねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも ルウ	あぶら アーモンド ドレッシング	668 21.4 18.8		きのこ		
10 金	くろパン マーガリン ぎゅうにゅう	おっきりこみ ごますあえ	ぶたにく あぶらあげ	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ねぎ もやし キャベツ	パン さといも おっきりこみめん さとう	マーガリン ごま こまあぶら	636 23.1 25.1		かいそう		
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれやきにく わかめスープ オレンジ	ぶたにく みそ うすらたまご	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>わかめ</b>	にら にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが もやし しいたけ にんにく オレンジ	ごはん さとう はるさめ	ごま こまあぶら あぶら	642 24.2 20.9		いもるい		
14 火	チキンライス ぎゅうにゅう	プレーンオムレツ <b>クラムチャウダー</b>	とりにく たまご あさり ベーコン	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん ピーマン パセリ	マッシュルーム たまねぎ コーン しめじ	ごはん さとう じゃがいも ルウ	あぶら	653 24.6 21.4		くだもの		
15 水	ぶどうパン ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ <b>かいそうサラダ</b> トマトスープ	とりにく ウインナー	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>わかめ</b>	トマト にんじん	ほしぶどう きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ にんにく	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	652 23.0 24.3		やさい		
16 木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	かんとうに おさかなサラダ	とりにく ちくわ さつまあげ かつおぶし	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>こざかな</b> <b>わかめ</b>	しそ にんじん	こんにゃく だいこん しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	617 22.7 17.6		ナッツるい		
17 金	せわりのコッペパン ぎゅうにゅう	<b>いかやしそば</b> だいこんサラダ	ぶたにく いか	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん にら	キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン ちゅうかめん	あぶら	600 24.2 19.7		きのこ		
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	カレーにくじゃが <b>くきわかめのきんぴら</b>	ぶたにく さつまあげ	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>くきわかめ</b>	にんじん	たまねぎ しらたき しいたけ えだまめ <b>ごぼう</b> こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま こまあぶら	607 22.0 14.2		いろいろのこいやさい		
21 火	ごはん ごまこんぶ ぎゅうにゅう	<b>ぶたにくとごぼうの</b> <b>しゃきしゃきいため</b> <b>みぞけんちんじる</b>	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	<b>ごんぶ</b> <b>ぎゅうにゅう</b>	パプリカ ピーマン にんじん	<b>ごぼう</b> しらたき こんにゃく だいこん <b>ねんこん</b> ねぎ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	ごま こまあぶら あぶら	634 20.5 21.7		こざかな		
22 水	パーカーハウス ぎゅうにゅう	しるみざかなフライ ソース コーンサラダ ミートボールスープ	しるみざかな とりにく ぶたにく	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん こまつな	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	パン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	647 24.7 25.3		かいそう		
23 木	わかめごはん ぎゅうにゅう	すきやきふうに <b>わふうサラダ</b>	ぶたにく とうふ かつおぶし	<b>わかめ のり</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>ちりめんじゃこ</b>	にんじん	ねぎ えのきたけ しいたけ しらたき はくさい きゅうり だいこん	ごはん さとう	ドレッシング あぶら	601 24.4 19.8		いもるい		
24 金	パンフキンパン ぎゅうにゅう	とんこつラーメン <b>だいずとチーズのサラダ</b>	ぶたにく なると だいず	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>チーズ</b>	にんじん にら パプリカ	はくさい もやし ねぎ メンマ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	パン ラーメン	ドレッシング あぶら	604 23.9 26.6		くだもの		
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	<b>ぶたキムチいため</b> ギョウザスープ れいとうパイ	ぶたにく さかなすりみ	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん にら	はくさい キャベツ <b>ごぼう</b> しょうが もやし たまねぎ しいたけ バインアッフル	ごはん さとう ぎょうざのかわ	あぶら こまあぶら	611 21.1 17.4		ナッツるい		
28 火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	<b>ししゃもフリッター</b> とんじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>ししゃも</b> <b>あみさ</b>	きぬさや にんじん	しいたけ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう こむぎこ	あぶら	633 26.7 25.8		かいそう		
29 水	ソフトフランスパン <b>ゆるチーズ</b> ぎゅうにゅう	てりやきチキン きゃべたまソテー ミネストローネ	とりにく ウインナー たまご ベーコン	<b>チーズ</b> <b>ぎゅうにゅう</b>	トマト にんじん	コーン キャベツ もやし たまねぎ にんにく セロリー	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	606 28.4 23.7		きのこ		
30 木	なめし ぎゅうにゅう	<b>あつあげとやさいのみぞいため</b> はるさめスープ <b>こざかな</b>	なまあげ ぶたにく みそ ホタテ	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>こざかな</b>	あおな にんじん いんげん こまつな	<b>たけのこ</b> キャベツ もやし たまねぎ	ごはん はるさめ さとう	あぶら	606 26.1 19.0		やさい		

※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。

☆今月の地場産野菜☆

たまねぎ(飯塚さん) トマト(藤掛さん) じゃがいも(岡島さん)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
平均	622	23.9
基準	640	13~28
		18~22

給食費の口座振替は6月27日(月)です。 前日までに入金をお願いします!