

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 ぼたらき

日 曜	主食・飲みもの	おかず	からだをつくる(赤)				からだをよしのし(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	ぎゅうにゅう	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	ひじきごはん ぎゅうにゅう	あげはるまき やさいたつぶりみそしる	あぶらあげ だいず ぶたにく とりにく なまあげ みそ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ 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	ぎゅうにゅう	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	ちゅうかまぜごはん 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	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たけのこ 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	さばのみそれに きりほしだいこんに なめこじる	さば あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん 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	ぎゅうにゅう	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 アーモンドサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう わかめ	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 クラムチャウダー	とりにく たまご あさり ベーコン	ぎゅうにゅう	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 かいそうサラダ トマトスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	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	ぎゅうにゅう こざかな わかめ	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	いかやしそば だいこんサラダ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	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 くきわかめのきんぴら	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ しらたき しいたけ えだまめ ごぼう 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	ぶたにくとごぼうの しゃきしゃきいため みぞけんちんじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ごんぶ ぎゅうにゅう	パプリカ ピーマン にんじん	ごぼう しらたき こんにゃく だいこん れんこん 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	ぎゅうにゅう	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 わふうサラダ	ぶたにく とうふ かつおぶし	わかめ のり ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	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 だいずとチーズのサラダ	ぶたにく なると だいず	ぎゅうにゅう チーズ	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	ぶたキムチいため ギョウザスープ れいとうパイ	ぶたにく さかなすりみ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい キャベツ ごぼう しょうが もやし たまねぎ しいたけ バインアップル	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	ししゃもフリッター とんじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも あみさ	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 ゆるチーズ 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	チーズ ぎゅうにゅう	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	あつあげとやさいのみぞいため はるさめスープ こざかな	なまあげ ぶたにく みそ ホタテ	ぎゅうにゅう こざかな	あおな にんじん いんげん こまつな	たけのこ 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!