

こんだてひょう 6がつ



日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー
			う 血やにくになる食品 (赤)	ねつ ちから しょうひん き 熱や力になる食品 (黄)	からだ ちゅうしん どのの しょうひん みどり 体の調子を整える食品 (緑)	たんぱく質 塩分
1	水	セルフカラフルそぼろどん (ごはん) 牛乳 かいそうサラダ あつあげのみそしる	とり肉 だいず たまご 牛乳 わかめ あつあげ みそ	こめ さとう こめ油 じゃがいも	しょうが にんじん さやいんげん もやし きゅうり パプリカ キャベツ たまねぎ えのきたけ	600 25.5 2.4
2	木	合同遠足				
3	金	ごはん 牛乳 いかのチリソースかけ アーモンドサラダ みそワンドンスープ	牛乳 いか ぶた肉 みそ	こめ かたくりこ こめ油 ごま油 さとう ごま アーモンド ワンドンのかわ	しょうが にんにく ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし にら たまねぎ メンマ しいたけ	639 27.7 2.4
6	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのうめのりやき きりぼしだいこんのこうみあえ なめこのみそしる	牛乳 ぶた肉 のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう ごま油 ごま じゃがいも	うめ きりぼしだいこん にんじん きゅうり キャベツ なめこ	651 26.7 2.1
7	火	こめこパン 牛乳 オムレツ だいずとブロッコリーのサラダ とうにゅうクリームスープ	牛乳 たまご だいず ベーコン とうにゅう	こめこパン さとう こめ油 じゃがいも ホワイトルウ	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ パセリ	556 23.8 2.9
8	水	ごはん 牛乳 いわしのかばやき ごまみそあえ とりどせふうじる	牛乳 いわし みそ とり肉 なんと	こめ かたくりこ こめ油 さとう ごま油 ごま	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ さやえんどう	649 25.7 2.5
9	木	ごはん 牛乳 とりにくのピカタ こまつナソテー しんじゃがのポトフ	牛乳 とり肉 たまご ツナ ベーコン	こめ さとう こむぎこ マヨネーズ こめ油 じゃがいも	パセリ こまつな にんじん もやし たまねぎ キャベツ	614 27.9 2.3
10	金	ちゅうかめん 牛乳 ぎょうざ のりすあえ やさしいおスープ さくらんぼゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 のり なんと	ちゅうかめん ぎょうざのかわ さとう ごま油 こめ油 ごま	キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん しょうが にら メンマ とうもろこし ねぎ	632 24.8 3.4
13	月	ごはん 牛乳 とうふハンバーグのごまケチャップソース たくあんあえ いもちじる	牛乳 とうふ とり肉 さかなのすりみ あぶらあげ	こめ さとう ごま じゃがいももち	キャベツ きゅうり にんじん たくあん ごぼう ねぎ えのきたけ たまねぎ	650 25.4 2.4
14	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため あおのりポテト まめっこじる	牛乳 ぶた肉 あおのり うちまめ あつあげ みそ	こめ こめ油 かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ しらたき りんご キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	632 27.3 1.8
15	水	ごはん 牛乳 さばのソースに あじさいあえ ほうれんそうのみそしる	牛乳 さば だいず とうふ わかめ みそ	こめ さとう ごま	しょうが むらさきキャベツ キャベツ にんじん もやし えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	632 27.8 2.2
16	木	キムチチャーハン 牛乳 はるさめサラダ ちゅうかふうコーンたまごスープ	牛乳 ぶた肉 あつあげ たまご	こめ こめ油 はるさめ さとう ごま ごま油 かたくりこ	はくさいキムチ たけのこ ねぎ にんじん もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな	581 20.9 2.8
17	金	ごはん 牛乳 くるまふとだいのあげに ごまおひたし みょうこうたけのこじる	牛乳 だいず あおのり さば たまご みそ	こめ こめ油 くるまふ かたくりこ こむぎこ さとう ごま じゃがいも	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ	628 24.4 1.9
20	月	ごはん 牛乳 カラフルチンジャオロースー ローストポテト チンゲンサイととうふのスープ	牛乳 ぶた肉 あつあげ とうふ なんと	こめ こめ油 さとう ごま油 かたくりこ じゃがいも	たけのこ ピーマン パプリカ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ しいたけ にんじん	600 22.8 1.8
21	火	むぎごはん 牛乳 シーフードカレー かんてんサラダ れいとウパイン	牛乳 いか えび とうにゅうチーズ わかめ	こめ おおむぎ こめ油 じゃがいも さとう カレールウ	たまねぎ にんじん しめじ トマト しょうが にんにく きゅうり もやし とうもろこし パプリカ かんてん	660 20.9 2.8
22	水	ごはん 牛乳 あつやきたまご しらたきのツルツルいため とんじる	牛乳 たまご ベーコン くきわかめ ぶた肉 あつあげ みそ	こめ こめ油 さとう ごま油 じゃがいも	しらたき キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	610 24.3 2.0
23	木	ごはん 牛乳 しろみざかなのトマトチーズやき アスパラソテー コンソメコーンスープ	牛乳 ホキ とうにゅうチーズ ベーコン	こめ こめ油 じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト パセリ アスパラガス キャベツ にんじん しめじ とうもろこし もやし	590 25.9 2.2
24	金	おおむぎめん 牛乳 きびなごのカリカリフライ (1・2年2本、3年〜3本) しおこんぶあえ きつねじる	牛乳 きびなご こんぶ ぶた肉 あぶらあげ	おおむぎめん こめ油 かたくりこ こめこ ごま ごま油	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ	638 31.4 2.1
27	月	ごはん 牛乳 はるまき ごますあえ もすくスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ もすく	こめ はるさめ はるまきのかわ こめ油 さとう ごま ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ こまつな ねぎ	642 17.3 2.1
28	火	ごはん 牛乳 タンドリーサーモン シャキシャキサラダ ミネストローネ	牛乳 さけ いんげんまめ ベーコン	こめ こめ油 じゃがいも マーガリン マカロニ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん セロリ とうもろこし トマト パセリ	653 25.5 1.6
29	水	ごはん 牛乳 あつあげのそぼろあんかけ ゆかりあえ いわしのつみれじる	牛乳 あつあげ とり肉 つみれ みそ	こめ かたくりこ ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ もやし キャベツ きゅうり しそ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	594 25.6 2.0
30	木	ごはん 牛乳 だいずとひじきのチーズやき ごしきあえ ツナじゃが	牛乳 ひじき だいず ぶた肉 とうにゅうチーズ ツナ あつあげ みそ	こめ こめ油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ もやし ほうれんそう キャベツ こんにゃく とうもろこし さやいんげん	696 31.1 2.4

月平均 エネルギー：626kcal たんぱく質：25.4g 脂質：19.3g 食塩相当量：2.2g

【お知らせ】 食材の都合や感染性胃腸炎の流行等で、調理方法や献立が急遽変更になる場合があります。