

# 6月のこんだて



日	曜日	主食	牛乳	副食	血や肉になる食品(赤)	熱やちからになる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギーたんぱく質 kcal g
3	月	ピビンバ		わかめスープ かわち ぼんかん 河内晩柑	豚ひき肉 鶏卵 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 切り干し大根 もやし 人参 小松菜 玉葱 葱 河内晩柑	630 24.7
4	火	きつねごはん		ししゃものごま焼き すまし汁	油揚げ ししゃも 鶏卵 豆腐 わかめ 牛乳	米 砂糖 ごま でんぷん	人参 玉葱 えのき茸	574 22.6
5	水	ごもくや 五目焼きそば		スパイシー豆 サイダー入りフルーツポンチ	豚肉 えび いか 大豆 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 でんぷん 揚げ油	玉葱 生姜 人参 干し椎茸 筍 きゃべつ もやし にら レモン果汁 果物缶(みかん・黄桃 りんご パイン)	646 29.9
6	木	ごはん ひじきの佃煮		いかの豆板醤 焼き 田舎汁 きゃべつとえのきのお浸し	ツナ 芽ひじき いか 油揚げ わかめ みそ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	生姜 にんにく 葱 えのき茸 きゃべつ 人参 大根	564 28.2
7	金	にしょく 二色ガーリック フランス		チキンピーズ たまねぎ 玉葱ドレッシングサラダ	鶏肉 大豆 牛乳	ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	にんにく パセリ セロリ 玉葱 胡瓜 人参 マッシュルーム きゃべつ ホールコーン	654 28.2
10	月	ごはん		さかな しおや 魚の塩焼き ごま酢和え みそ汁	鮭 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 ごま 砂糖	もやし 人参 胡瓜 えのき茸 玉葱 小松菜 葱	584 27.6
11	火	ナシゴレン		こ 小あじの南蛮漬け ちんげんさい 青梗菜としめじのスープ	ベーコン 豚肉 えび 鶏卵 小あじ 牛乳	米 揚げ油 油 でんぷん 砂糖	にんにく セロリ 玉葱 筍 干し椎茸 葱 生姜 赤ピーマン 人参 しめじ 青梗菜	579 24.3
12	水	カレーピーズ ホットサンド		じゃがいものスープ ごまだれサラダ	豚ひき肉 大豆 ベーコン 豆乳 生クリーム 粉チーズ 牛乳	コッパン 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく セロリ 玉葱 人参 ホールトマト ピーマン 胡瓜 ホールコーン パセリ きゃべつ 生姜 葱	583 24.3
13	木	ほい こーろーどん 回鍋肉丼		ハンサンスー れいとう 冷凍みかん	みそ ハ丁みそ 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨	生姜 にんにく 筍 玉葱 きゃべつ 人参 もやし ピーマン 胡瓜 冷凍みかん	610 20.8
14	金	ひ 冷やしきつね うどん		こんにゃくのピリリ煮 レーズンむしパン	鶏肉 油揚げ 牛乳	冷凍うどん 油 ごま油 砂糖 こんにゃく じゃがいも 小麦粉	生姜 玉葱 人参 葱 小松菜 ごぼう 干しぶどう	666 27.0
17	月	シーフード カレーライス		かいそう 海藻サラダ メロン	豚肉 えび いか 海藻ミックス 牛乳	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 きゃべつ 胡瓜 くだもの	615 22.3
18	火	じゃことおかかの ごはん		やさしい にももの 野菜の煮物 ヘルシー和え あじさいゼリー	ちりめんじゃこ 削り節 豚肉 粉寒天 粉ゼラチン 牛乳	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	人参 干し椎茸 筍 しめじ えのき茸 きゃべつ 小松菜 ぶどうジュース	566 21.6
19	水	スパゲティウインナー ミートソース		こざかな い 小魚入りサラダ れいとう 冷凍みかん	豚ひき肉 ウインナー 粉チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター ごま油	セロリ にんにく 玉葱 人参 ピーマン ホールトマト マッシュルーム きゃべつ 胡瓜 冷凍みかん	666 25.7
20	木	ごはん		あじ 鱈フライ きゃべつ とんじる 豚汁	鱈 鶏卵 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 揚げ油 小麦粉 パン粉 こんにゃく じゃがいも ごま油	きゃべつ ごぼう 人参 大根 葱	626 27.2
21	金	ミルクパン		かぼちゃのグラタン まめい 豆入りサラダ きゃべつスープ	鶏肉 粉チーズ 大豆 豚肉 牛乳	ミルクパン 油 マカロニ バター 小麦粉 砂糖 ごま	玉葱 かぼちゃ 人参 パセリ きゃべつ 胡瓜 生姜 小松菜	648 27.0
24	月	ひ 冷やし ジャージャー麺		じゃがいもの唐揚げ すいか	鶏卵 豚ひき肉 みそ あおのり 牛乳	冷凍ラーメン ごま油 砂糖 油 でんぷん 揚げ油 じゃがいも	胡瓜 生姜 にんにく 玉葱 人参 干し椎茸 葱 すいか	635 26.4
25	火	むぎいり 麦入ごはん		さかな 魚のみそだれ焼き からし あ 辛子和え けんちん汁	鯖 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 押し麦 ごま 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 きゃべつ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 葱	593 27.6
26	水	うめ 梅おかかごはん		ごもく たまごや 五目卵焼き とうがん 冬瓜のみそ汁	削り節 豚ひき肉 油揚げ 鶏卵 みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 じゃがいも	梅干し 干し椎茸 筍 人参 小松菜 冬瓜 葱	599 26.6
27	木	シーフード ピラフ		じゃがいものハニーサラダ やさしい 野菜スープ	鶏肉 いか えび ベーコン 豚肉 牛乳	米 オリーブ油 バター 油 揚げ油 じゃがいも はちみつ	玉葱 マッシュルーム 人参 ピーマン きゃべつ 胡瓜 もやし 葱 小松菜 生姜	561 22.7
28	金	セサミトースト		ツナサラダ ミネストローネ かわち ぼんかん 河内晩柑	ツナ 豚肉 粉チーズ 牛乳	食パン バター 砂糖 ごま 練りごま じゃがいも マカロニ	きゃべつ 胡瓜 人参 レモン果汁 セロリ 玉葱 マッシュルーム ホールトマト 河内晩柑	563 20.7

◎天候による作物の成長不足のため、献立を変更する場合があります。

◎アレルギー体質の方は、献立をよく確認して気をつけて食べましょう。