



6月こんだて予定表



日曜日	献立名			主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
	主食	おかず	牛乳	熱ゆ力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1月	ごはん	新じゃがのそぼろ煮 しっとりふりかけ おひたし		ごはん じゃがいも しろこま さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ちりめんじゃこ はなかつお	もやし たまねぎ こんにゃく こまつな にんじん さやいんげん	592 23.8 348
2火	シナモンシュガートースト	パンネのミートソース アスパラサラダ		ペンネマカロニ しょうパン バター さとう なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく エダマパウダー	たまねぎ きゃべつ にんじん コーン グリーンアスパラガス マッシュルーム	600 26.2 305
3水	スタミナ丼	春雨スープ もやしのナムル		ごはん はるさめ こまあぶら しろこま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とりにく	もやし こまつな ちんげんさい にんじん ながねぎ たら きりぼしだいこん ねしょうが にんにく	605 25.0 331
4木	大豆入り ひじきごはん	きびなごのカレー揚げ 沢煮椀		せいはくまい なたねあぶら でんぶん こめこ さとう	ぎゅうにゅう きびなご とりにく ぶたにく だいず あかみそ しろみそ あぶらあげ ひじき	ながねぎ にんじん えのきたけ こまつな こんにゃく ごぼう さやえんどう	604 26.9 348
5金	もやしラーメン	ポテト春巻き さっぱりきゃべつ		ほつとらーめん じゃがいも はるまきのかわ なたねあぶら でんぶん こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし きゃべつ ちんげんさい たまねぎ きゅうり にんじん ねしょうが にんにく	631 26.5 284
8月	ごはん	★スパイシーチキン 五目ビーフン 中華スープ		ごはん ビーフン なたねあぶら でんぶん こめこ こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	きゃべつ こまつな たけのこ ながねぎ にんじん ほししいたけ にんにく	649 24.4 294
9火	黒パン	新じゃがとアスパラのクリームグラタン マカロニスープ		くろばん じゃがいも ジェルマカロニ こめこ バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく カナディアンペーコン チーズ	きゃべつ たまねぎ グリーンアスパラガス にんじん	596 26.0 398
10水	ごはん	ナスと豚肉のコチジャン炒め じゃこの炒り煮 塩味ナムル		ごはん なたねあぶら さとう こまあぶら しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	なす もやし たまねぎ こまつな さやいんげん にんじん にんにく ねしょうが	612 25.9 429
11木	新生姜の 炊き込みごはん	かつおの黒潮ソースがらめ みそ汁		せいはくまい じゃがいも でんぶん なたねあぶら さとう しろこま くろざとう	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ あかみそ しろみそ	しらたき きゃべつ こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ しんしょうが うめぼし	588 27.4 339
12金	ちゃんこうどん	お茶入り蒸しパン きゅうりのしょうゆ漬		ふくろいりじごなうどん こむぎこ さとう パター	ぎゅうにゅう とりにく たまご あかみそ あぶらあげ あまなっとう しろみそ	きゅうり きゃべつ にんじん ごぼう えのきたけ だいこん せんちゃ	606 22.4 343
15月	ポーク ハヤシライス	野菜サラダごま風味		ごはん こむぎこ パター なたねあぶら こまあぶら さとう しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	たまねぎ もやし きゃべつ にんじん マッシュルーム きゅうり せろり にんにく	623 24.6 274
16火	きな粉パン	鶏肉と野菜の煮込み さくらんぼ		コッぱん じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく きなこ	さくらんぼ たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム	595 23.7 296
17水	五目ごはん	鱧の塩焼き 豆乳入りみそ汁		せいはくまい じゃがいも ワンタンのかわ さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう さば とりにゅう とりにく ぶたにく しろみそ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ちんげんさい ながねぎ ほししいたけ	606 31.3 296
18木	なす南蛮うどん	ちくわの茶湯揚げ 辛子和え		ふくろいりじごなうどん こむぎこ なたねあぶら でんぶん こめこ	ぎゅうにゅう やきちくわ ぶたにく あぶらあげ	こまつな もやし たまねぎ なす ながねぎ にんじん せんちゃ	639 24.1 344
19金	みそそば ごはん	セロリとこんにゃくのピリ辛煮 もずく汁		ごはん さとう パター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ あかみそ もずく	こんにゃく たまねぎ にんじん えのきたけ せろり	608 27.8 284
22月	ジャンバラヤ	レタス入り野菜スープ		せいはくまい じゃがいも べいりゅうばく パター なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー カナディアンペーコン ペーコン	たまねぎ とまと れたす にんじん びーまん せろり にんにく	609 26.3 345
23火	五目あんかけ そば	フルーツ黒糖寒天		むしちゅうかめん くろざとう さとう でんぶん こまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう うすらたまご ぶたにく	パイナップル たまねぎ りんごかん おうとうかん もやし たけのこ にんじん ちんげんさい ねしょうが ほししいたけ にんにく こなかんてん	620 23.4 288
24水	梅ごはん	鱈の唐揚げ 冬瓜のそぼろ汁		せいはくまい なたねあぶら べいりゅうばく でんぶん しろこま こめこ	ぎゅうにゅう あじ とりにく ちりめんじゃこ	とうがん ながねぎ にんじん うめぼし ねしょうが	602 28.2 369
25木	カレーライス	グリル野菜		ごはん じゃがいも こむぎこ パター なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん ずっきーに エリンギ きゃべつ コーン ねしょうが にんにく	679 24.5 267
26金	コッぱん	チリコンカン パンネのソテー		ついでとばん じゃがいも ペンネマカロニ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず	たまねぎ とまと にんじん びーまん にんにく	611 27.7 293
29月	ごはん	豚肉の角煮 人參しりしり みそ汁		ごはん さとう なたねあぶら しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あかみそ しろみそ わかめ	にんじん こんにゃく ごぼう こまつな たまねぎ えのきたけ ねしょうが ながねぎ	630 27.9 308
30火	長崎ちゃんぽん	★グリルポテト		ほつとらーめん じゃがいも でんぶん なたねあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう うすらたまご いか ぶたにく かまぼこ あおさ	きゃべつ もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ ねしょうが にんにく	599 26.5 277
給食回数		《22回》		平均栄養量			614 25.5 321

※都合により献立を変更することがあります。
★新メニューになります。
毎月19日は食育の日

【行事食】

4日(木) かみかみ献立 12日(金) わんぱく相撲がんばろう献立