



6月こんだて予定表

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)
日曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
2月	ごはん	新じゃがのそぼろ煮 ★にんじんしりしり おひたし		ごはん ジャがいも さとう なたねあぶら しろうこま	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ツナ	にんじん もやし たまねぎ こんにゃく こまつな	602 23.2 302
3火	シナモン トースト	バジルペンネ アスパラサラダ		しょうパン ペンネマカロニ さとう パター なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ベーコン	きゃべつ たまねぎ マッシュルーム コーン せろり グリーンアスパラガス にんじん にんにく	615 21.6 290
4水	大豆入り ひじきごはん	きびなごのカレー揚げ 沢煮焼 【かみかみ献立】		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 ぶたにく だいず あかみそ しろうこま 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	587 26.6 348
5木	スタミナ丼	春雨スープ		ごはん はるさめ こまあぶら しろうこま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ	こまつな にんじん ながねぎ にら きりぼしだいこん ねしょうが にんにく	591 23.9 298
6金	ちゃんこうどん (わんぱく相撲選手献立)	青のりポテト きゅうりのしょうゆ漬け		ふくろいりじごなうどん じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく あかみそ あぶらあげ しろうこま あおさ	きゅうり きゃべつ にんじん ごぼう えのきたけ だいこん	582 20.1 302
9月	★スヌイ ジュシー	鶏肉のゆかり揚げ みそ汁		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 とりこ ぶたにく あかみそ しろうこま あぶらあげ もずく	たまねぎ こまつな にんじん ねしょうが かんぴょう ほししいたけ ゆかり	621 24.1 300
10火	ごはん	よだれ鶏 キャベツと胡瓜の即席漬 ワンタンスープ		ごはん ワンタンのかわ こまあぶら しろうこま さとう	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく	きゃべつ きゅうり もやし こまつな ながねぎ ねしょうが にんにく	621 27.2 310
11水	コッペパン	ポークトマトシチュー 海藻サラダ		じゃがいも コッペパン こめこ なたねあぶら バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく サワークリーム わかめ	たまねぎ きゃべつ にんじん コーン きゅうり にんにく	602 25.3 293
12木	もやしラーメン	グリルポテト 春雨のナムル		じゃがいも ほっとらーめん はるさめ なたねあぶら でんぶん さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし こまつな ちんげんさい にんじん ねしょうが にんにく	604 22.9 301
13金	みそそぼろ 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 とりこ 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
16月	五目ごはん	ちくわのごま揚げ みそ汁		せいはくまい ジャがいも なたねあぶら こめこ こめこ さとう くろこま	ぎゅうにゅう やきちくわ とりこ あぶらあげ あかみそ しろうこま こおりとうふ	たまねぎ にんじん ごぼう こまつな ほししいたけ	590 25.3 334
17火	きな粉パン	ジャーマンポテト ウィンナーと野菜のスープ		じゃがいも コッペパン なたねあぶら グラニューとう パター	ぎゅうにゅう ウィンナー きなこ ベーコン	たまねぎ きゃべつ にんじん	600 22.4 293
18水	ごはん	ナスと豚肉のコチジャン炒め 塩味ナムル		ごはん なたねあぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	なす もやし たまねぎ こまつな ざやいんげん にんじん にんにく ねしょうが	580 22.4 287
19木	焼きそば	フルーツ黒糖寒天		おしちゅうかめん なたねあぶら くろざとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゃべつ もやし たまねぎ パイナップル みかんかん おうとうかん にんじん こなかなてん	626 22.0 308
20金	ごはん	★鶏肉のごま味噌焼き 五目ビーフン 中華スープ		ごはん ビーフン さとう しろうこま なたねあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく あかみそ	きゃべつ こまつな だけのこ ながねぎ にんじん ほししいたけ にんにく	622 27.3 319
23月	梅ごはん	鯿の唐揚げ 冬瓜のそぼろ汁		せいはくまい なたねあぶら でんぶん しろうこま こめこ	ぎゅうにゅう あじ とりこ 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	585 28.1 370
24火	ジャンバラヤ	イカのバジル揚げ レタス入り野菜スープ		せいはくまい ジャがいも なたねあぶら でんぶん こめこ パター オリーブゆ	ぎゅうにゅう いが とりこ チョリソー ベーコン	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	604 26.3 254
25水	なす南蛮うどん	きんとまめ 金時豆の甘煮 からし 辛子和え		ふくろいりじごなうどん さとう なたねあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう きんとまめ 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	600 24.1 364
26木	黒パン	チリコンカン パンネのソテー		くろばん ジャがいも 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 あかびーまん にんにく	605 27.6 309
27金	カレーライス	野菜サラダごま風味		ごはん ジャがいも こめこ パター なたねあぶら こまあぶら さとう しろうこま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ きゅうり ねしょうが にんにく	637 21.8 278
30月	新生姜の 炊き込みごはん	とり天 みそ汁		せいはくまい ジャがいも なたねあぶら こめこ こめこ さとう しろうこま	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ あかみそ しろうこま	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	588 23.8 338
給食回数		《21回》		平均栄養量			603 24.0 309

※都合により献立を変更することがあります。

毎月19日は食育の日

★ 新メニューになります。

今月の新メニュー「スヌイジュシー」は、もずくの入った炊き込みご飯です。
沖縄の言葉で「スヌイ」はもずくを意味し、「ジュシー」は炊き込みご飯を意味しています。
楽しみにしていてください。

