



6月 こんだてひょう



日	献立名	**	食材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			(赤) 血や肉になる	(黄) 働く力になる	(緑) 体の調子を整える	
3	ごはん しろみざかなのさざれやき やさいのこまきなこあえ さわにわん	○	ホキ きなこ・ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	すりごま こめ・むぎ・さとう エッグゲアマヨネーズ あぶら・しらだし	こまつな・もやし・キャベツ にんじん・しいたけ だいこん・ねぎ	537 Kcal 24.8g 19.0g 1.5g
4	【はとくちのけんこうしゅうかん】 たまごハムのチャーハン だいずとじゃがいもといりこのあまからあげ わかめスープ	○	かえりにぼし・たまご ハム・だいず・ベーコン とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう こまあぶら	だけのこ・にんじん グリーンピース・こまつな・ねぎ	585 Kcal 24.6g 21.9g 2.7g
5	きなことうにゅうトースト マセドアンサラダ リボンスープ バナナ	○	きなこ・ハム ベーコン・ぶたにく ぎゅうにゅう	バター しょうパン・さとう じゃがいも・あぶら リボンマカロニ	バナナ キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ・はくさい ホールコーン・こまつな	537 Kcal 19.1g 21.4g 1.8g
6	ごはん いかのチリソース もやしのナムル はるさめスープ	○	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ・あぶら こまあぶら・さとう はるさめ	ねぎ・こまつな もやし・にんじん・しいたけ しいたけ・キャベツ・ねぎ チンゲンサイ	528 Kcal 20.8g 17.2g 1.3g
9	ソースやきそば てつくりはるまき スーミータン オレンジ	○	たまご ぶたにく・あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら・こまあぶら はるさめ・さとう・こむぎこ はるまきのかわ	オレンジ にんじん・たまねぎ・キャベツ もやし・にんじん・しいたけ ホールコーン・クリームコーン えのきたけ・こまつな	553 Kcal 23.1g 20.6g 2.3g
10	【にゅうばいこんだて】 カリカリうめごはん いわしのフライ はくさいのおかかあえ すましじる	○	いわし おかか・とりにく あぶらあげ・とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ・あぶら こむぎこ・パンこ	カリカリうめ・はくさい もやし・きゅうり・にんじん えのきたけ・ねぎ	561 Kcal 24.2g 19.2g 1.9g
11	だいきりりキーマカレー パリパリかいそうサラダ あじさいかんてん	○	ぶたにく・だいず こうやとうふ かいそうミックス ごなかんてん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら ワンタンのかわ・さとう こまあぶら	にんじん・たまねぎ・キャベツ ホールドマト・きゅうり ホールコーン・マタチココ アセロラジュース・ぶどうジュース	573 Kcal 17.8g 16.9g 1.7g
12	こまつなビスキュイトースト フレンチサラダ マンハッタンクラムチャウダー オレンジ	○	こなチーズ・あさり ベーコン・ぶたにく ぎゅうにゅう	バター しょうパン・さとう こむぎこ・あぶら じゃがいも・マカロニ	こまつな・キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ ホールドマト・オレンジ	559 Kcal 19.0g 25.5g 2.0g
13	ごはん やしししゃも にくじゃが ちゅうかふうしおこんぶいりそくせきづけ さくらんぼ	○	ししゃも ぶたにく・しおこんぶ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう こんにゃく・こまあぶら	さくらんぼ にんじん・たまねぎ きゅうり・キャベツ	576 Kcal 27.0g 16.4g 2.1g
16	【わがしのひこんだて】 みそぶたどん わふうこまつなサラダ こくとうまんじゅう	○	ぶたにく・みそ ツナ・いんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・こまあぶら こむぎこ・くるざとう	たまねぎ・えのきたけ ねぎ・こまつな・キャベツ にんじん・きゅうり・ホールコーン	559 Kcal 20.4g 14.0g 1.1g
17	ごはん レバーとポテトのちゅうかあげ もやしのこまあえ ごもくスープ	○	ぶたレバー・ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう こまあぶら	もやし・こまつな にんじん・たまねぎ・しいたけ えのきたけ・チンゲンサイ	546 Kcal 24.3g 16.6g 1.6g
18	マーボーどうぶとん はるさめちゅうかサラダ こたますいか	○	ぶたにく・こうやとうふ だいず・みそ・とうふ・ハム ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ・あぶら さとう・こまあぶら はるさめ	こたますいか しいたけ・たまねぎ・にんじん だけのこ・ねぎ・きゅうり グリーンピース・もやし	578 Kcal 22.5g 17.4g 2.2g
19	まるパン さけのフライ キャベツのソテー コーンポタージュ	○	なまクリーム さけ・たまご ワインナー・ベーコン どうにゅう ぎゅうにゅう	まるパン こむぎこ・パンこ あぶら・じゃがいも	にんじん・キャベツ・もやし たまねぎ・クリームコーン ホールコーン	574 Kcal 25.0g 27.6g 2.7g
20	ごはん かんこくふうハンバーグ かふうきゅうり かいそうスープ	○	ぶたにく・だいず みそ・ベーコン かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ・こまあぶら エッグゲアマヨネーズ パンこ・さとう	にら・しいたけ・きゅうり はくさいキムチ・にんじん ねぎ・はくさい	556 Kcal 22.4g 22.7g 2.2g
23	ごまだれうどん ちくわのいそべあげ ちゅうかふうポテトサラダ パイナップル	○	ちくわ みそ・あおのり ハム ぎゅうにゅう	ごま うどん・さとう・こむぎこ あぶら・じゃがいも こまあぶら	パイナップル もやし・こまつな・にんじん たまねぎ・きゅうり ホールコーン	573 Kcal 20.5g 24.0g 2.8g
24	【とちぎけんきょうどりょうり】 ゆぼとそぼろのあんかけどん いもフライ かんびょうのたまごとし	○	たまご とりにく・こうやとうふ ゆぼ・とりにく ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・じゃがいも きょうりぎこ・パンこ	たまねぎ・えのきたけ こまつな・にら かんびょう	628 Kcal 24.1g 18.9g 2.5g
25	てつくりさつまいもごまのロールパン フレンチコーンサラダ ミネストローネ	○	とうふ・ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	バター・ごま きょうりぎこ・こむぎこ さんあんとん・あぶら さつまいも	キャベツ・きゅうり にんじん・ホールコーン たまねぎ・ねぎ・かぶ ホールドマト	544 Kcal 18.7g 21.4g 1.6g
26	わかめごはん あじのこまつたあげ あぶらあげいりおひたし こじる	○	あじ だきこみわかめ・だいず あぶらあげ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう	こめ こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・こんにゃく	キャベツ・こまつな もやし・にんじん・だいこん えのきたけ・ねぎ	590 Kcal 26.7g 20.1g 2.4g
27	チキンライス ジュリエンスープ バナナケーキ	○	たまご とりにく・ベーコン きなこ ぎゅうにゅう	バター こめ・むぎ・あぶら さとう・こむぎこ	バナナ たまねぎ・グリーンピース だいこん・にんじん・キャベツ	500 Kcal 17.0g 15.3g 2.0g
30	【なごしのはらえこんだて】 ざっくこごはん なごしのかきあげ わかめとツナのあえもの フルーツしらたま	○	ちくわ わかめ・ツナ・とうふ ぎゅうにゅう	こめ・ざっくこ こむぎこ・あぶら・さとう こまあぶら・しらたまこ	たまねぎ・ピーマン・にんじん ホールコーン・キャベツ きゅうり みかん(缶)・パイ(缶)	597 Kcal 18.3g 13.7g 1.2g

献立や食材料は都合により変更することがあります。栄養価は3、4年生の教員です。