

6月 こんだてひょう

	献立名	牛乳	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	
1 木	ごはん とりにくのごまじょうゆやき やさいのおかかあえ としじる	○	とりにく・おかか ぶたにく・あぶらあげ とうふ・みそ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・ごまあぶら さとう・あぶら じゃがいも・こんにやく	にんにく・しょうが・ねぎ こまつな・もやし・キャベツ にんじん・ごぼう・だいこん	585 Kcal 27.5 g 19.0 g 1.6 g
2 金	ソースやきそば まめといもとりこのあまからあげ スーミータン	○	いりこ ぶたにく・あおりのり かまぼこ・だいず・たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん・あぶら・さとう ごまあぶら・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・キャベツ もやし・にら・ホールコーン クリームコーン・えのきたけ こまつな	580 Kcal 27.0 g 18.0 g 2.8 g
5 月	【歯と口の健康週間（～10日まで）】 あけぼのごはん いかのたつたあげ しらすあえ とうふとあぶらあげのみそしる	○	いか・しらすばし みそ・とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・ごまあぶら	にんじん・しょうが・キャベツ きゅうり・こまつな・ねぎ にんにく・たまねぎ・えのきたけ	577 Kcal 24.8 g 19.2 g 2.6 g
6 火	ごはん しろみぎかなのさざれやき やさいのごまきなこあえ さわにわん	○	こなチーズ・ホキ きなこ・ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・マヨネーズ パンこ・あぶら・しらたき	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	571 Kcal 25.0 g 19.0 g 1.8 g
7 水	やーじゃんどうふどん ちゅうかふうたまごスープ りんご	○	ぶたにく・なまあげ だいず・みそ とりにく・たまご ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・ごまあぶら	りんご にんにく・しょうが・しいたけ たけのこ・たまねぎ・にんじん ピーマン・えのきたけ・にら	623 Kcal 26.5 g 20.0 g 2.2 g
8 木	セサミンハニートースト にくだんごスープ ツナサラダ バナナ	○	とりにく・ツナ ぎゅうにゅう	ごま・バター しよくパン・はちみつ はるさめ・あぶら・さとう	バナナ たまねぎ・しょうが・はくさい にんじん・しいたけ・こまつな キャベツ・きゅうり・ホールコーン	582 Kcal 20.4 g 25.0 g 2.3 g
9 金	【にゅうばいこんだて】 ごはん いわしのフライ はくさいのうめおかかあえ すましじる	○	いわし おかか・とりこま・あぶらあげ とうふ・わかめ・かまぼこ	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・あぶら	はくさい・もやし・きゅうり にんじん・うめびしお えのきたけ・ねぎ	594 Kcal 24.7 g 18.1 g 2.3 g
12 月	チキンピラフ ミネストローネ ココアビーンズ	○	ベーコン・とりこま ぶたにく・だいず ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・マカロニ さつまいも	たまねぎ・にんじん・ホールコーン マッシュルーム・グリーンピース にんにく・ねぎ・かぶ ホ尔特マト	615 Kcal 21.1 g 18.7 g 2.0 g
13 火	ピザトースト イタリアンサラダ コーンポタージュ オレンジ	○	ピザチーズ・なまクリーム ベーコン・ハム・サラミ とうにゅう ぎゅうにゅう	しよくパン あぶら・さとう じゃがいも	にんにく・たまねぎ ホ尔特マト・マッシュルーム ピーマン・キャベツ・きゅうり にんじん・ホールコーン・パプリカ	582 Kcal 21.6 g 24.9 g 2.6 g
14 水	ごはん かんこくふうにくじゃが わかさぎのフリッター かふうきゅうり	○	わかさぎ ぶたにく・たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・ごまあぶら じゃがいも・さとう こむぎこ・あぶら	しょうが・にんにく・ねぎ たまねぎ・にんじん きゅうり・もやし	623 Kcal 21.6 g 17.9 g 2.1 g
15 木	ごはん レバーとじゃがいものちゅうかあげ もやしのごまあえ はるさめスープ	○	ぶたレバー ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう ごまあぶら・はるさめ	しょうが・にんにく・もやし こまつな・しいたけ・にんじん キャベツ・ねぎ	591 Kcal 24.4 g 16.0 g 1.7 g
16 金	【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・こしあん ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら さとう・ごまあぶら こむぎこ・くろざとう	にんじん・しょうが・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	618 Kcal 22.9 g 15.6 g 1.4 g
19 月	だいずいりキーマカレー バリバリかいそうサラダ あじさいかんてんポンチ	○	ぶたにく・だいず いりとうふ・かいそうミックス こなかんてん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら ワナンのかわ さとう・ごまあぶら	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・ホ尔特マト グリーンピース・キャベツ・もやし きゅうり・ホールコーン アセロラジュース・ぶどうジュース	621 Kcal 19.0 g 16.1 g 2.0 g
20 火	ごはん さばのぶんかぼし ひたしめものあえもの すりごまいりみそしる	○	さば あおだいず・おかか あぶらあげ・みそ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ じゃがいも	キャベツ・もやし・にんじん しめじ・えのきたけ・ねぎ	617 Kcal 24.3 g 23.9 g 2.3 g
21 水	たきこみおこわ あつあげのみそでんがく キャベツのおかかあえ とうがんじる	○	あぶらあげ・なまあげ みそ・おかか・とりにく	ごま こめ・むぎ あぶら・さとう	にんじん・こまつな もやし・キャベツ とうがん・えのきたけ	589 Kcal 26.8 g 19.9 g 2.5 g
22 木	こまつなマヨポテトースト やきにくサラダ フルーツヨーグルト	○	ヨーグルト ツナ・ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま しよくパン・じゃがいも マヨネーズ・あぶら さとう・ごまあぶら	たまねぎ・こまつな・にんにく きゅうり・もやし・にんじん キャベツ・ホールコーン みかん・パイナップル・りんご	572 Kcal 23.5 g 26.1 g 1.5 g
23 金	【とちぎけんきょうどりょうり】 ゆばとそぼろのあんかけどん いもフライ かんぴょうのたまごとじ	○	ぶたにく・とりにく いりとうふ・ゆば・たまご ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・じゃがいも きょうりきこ・パンこ	にんにく・しょうが・たまねぎ ごぼう・えのきたけ・こまつな かんぴょう・にら	694 Kcal 25.3 g 20.4 g 2.5 g
26 月	【きゅうしよくししよくかい】 わかめごはん あじのごまたつたあげ あぶらあげいりおひたし ごじる さくらんぼ	○	あじ たきこみわかめ・だいず あぶらあげ・ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら さとう・じゃがいも こんにやく	さくらんぼ しょうが・にんにく・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	634 Kcal 26.8 g 19.8 g 2.4 g
27 火	まるパン チキンのバーベキューソースやき こまつなとコーンのソテー マンハッタングラムチャウダー バナナ	○	こなチーズ とりにく・ウインナー ベーコン・ぶたにく・あさり ぎゅうにゅう	まるパン・バター はちみつ・あぶら じゃがいも・マカロニ こむぎこ	バナナ にんにく・こまつな・たまねぎ ホールコーン・もやし・にんじん ホ尔特マト・パセリ	570 Kcal 27.2 g 23.3 g 2.8 g
28 水	たまごとハムのチャーハン はるまき ごもくスープ	○	たまご・ハム ぶたにく・わかめ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら はるさめ・さとう ごまあぶら・こむぎこ はるまきのかわ	にんにく・たけのこ・にんじん グリーンピース・しいたけ・しょうが たまねぎ・えのきたけ・チンゲンサイ オレンジ	648 Kcal 22.4 g 23.3 g 2.5 g
29 木	ナポリタン ひよこまめのカリッとサラダ ココアケーキ	○	ウインナー・たまご ひよこまめ ぎゅうにゅう	バター スパゲッティ・あぶら さとう・こむぎこ	にんにく・にんじん・たまねぎ ピーマン・きゅうり キャベツ・ホールコーン	594 Kcal 18.5 g 25.6 g 2.0 g
30 金	【なごしのはらえ】 ざつこくごはん 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・こむぎこ あぶら・さとう ごまあぶら・しらたまこ	たまねぎ・ピーマン・にんじん ホールコーン・しょうが キャベツ・きゅうり・にんにく みかん・パイナップル・おうとう	645 Kcal 17.9 g 13.3 g 1.2 g

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年生の数値です。