



6月 こんだてひょう



日	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		
2	キムたくチャーハン やさいとツナのにんにくしょうゆあえ たまごいりわかめスープ オレンジ	○	ぶたにく・ツナ ベーコン・とうふ わかめ・たまご きゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・さとう こまあぶら	にんじん・ねぎ・ピーマン はくさい・キムチ・たくあん キャベツ・もやし・たまねぎ ホールコーン・オレンジ	517 202 203 22	Kcal g g g
3	まるパン ローストチキン こまつなソテー コーンポタージュ バナナ	○	とりにく・ウインナー ベーコン・とうふ なまクリーム きゅうにゅう	まるパン さとう・あぶら じゃがいも	こまつな・にんじん もやし・たまねぎ クリームコーン・ホールコーン バナナ	523 239 198 22	Kcal g g g
4	【はとくちのけんこうしゅうかんーかみかみこんだて】 ごはん まめあじのなんばんづけ にくじゃが もやしのこまあえ	○	まめあじ ぶたにく きゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・こむぎ あぶら・さとう じゃがいも・つきこんにゃく	ねぎ・にんじん たまねぎ・もやし・こまつな	604 233 184 1.8	Kcal g g g
5	ソースやきそば てづくりはるまき フルーツヨーグルト	○	ぶたにく・あおのり ヨーグルト きゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら・こまあぶら はるまき・さとう はるまきのかわ	にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし・たら たけのこ・しいたけ おとうろ(缶)・はくとろ(缶)	517 195 185 1.7	Kcal g g g
8	ごはん ツナいりたまごやき キャベツのおかかあえ じゃがいものみそじる さくらんぼ	○	たまご・ツナ・おかか とうふ・あぶらあげ・みそ きゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・さとう じゃがいも	にんじん・たまねぎ・キャベツ もやし・ねぎ・こまつな えのきたけ・さくらんぼ	561 247 194 22	Kcal g g g
9	ごはん さけのごまつけさいきょうやき ちくわとコーンのあえもの さわにわん オレンジ	○	さけ・ちくわ さいきょうやき ぶたにく・あぶらあげ きゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう こまあぶら・あぶら しらたき	こまつな・キャベツ にんじん・ホールコーン しいたけ・だいこん・ねぎ オレンジ	561 254 190 1.6	Kcal g g g
10	だいすいりキーマカレー 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 こうやどろみ・かいそうミックス こなんてん きゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・ワタソンのかわ さとう・こまあぶら	にんじん・たまねぎ ホールトマト・キャベツ 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	595 199 186 1.6	Kcal g g g
11	【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 きゅうにゅう	ごま 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・ねぎ えのきたけ	581 267 203 1.9	Kcal g g g
12	どうにゅうフレンチトースト マンハッタンクラムチャウダー ツナコーンサラダ パイナップル	○	あさり たまご・ベーコン どうにゅう・ぶたにく こなんてん・ツナ きゅうにゅう	しょくパン・バター さとう・あぶら じゃがいも・マカロニ こむぎこ	ホールトマト・たまねぎ ホールトマト・きゅうり パセリ・ホールコーン パイナップル	548 220 274 2.0	Kcal g g g
15	ごはん さかなのあまずけチャップ やさいのこまあえ かいそうスープ	○	たら ベーコン・かいそうミックス きゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう こまあぶら	にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし はくさい・しいたけ・ねぎ	541 210 168 2.0	Kcal g g g
16	【わがしのひこんだて】 いりとうふのねぎみそどん わらうこまつなサラダ こくとうまんじゅう	○	ぶたにく・とうふ みそ・ツナ いんげんまめ きゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・こまあぶら こむぎこ・くろさとう	にんじん・しいたけ もやし・たけのこ たまねぎ・ねぎ・こまつな キャベツ・きゅうり ホールコーン	604 237 162 1.5	Kcal g g g
17	ピザトースト ポテトのハニーサラダ スコッチブロス バナナ	○	ベーコン・ハム・サラミ ピザチーズ・とりにく きゅうにゅう	しょくパン・あぶら じゃがいも・はらみつ あしむぎ	ホールトマト・たまねぎ マッシュルーム・ピーマン きゅうり・ホールコーン にんじん・キャベツ・こまつな バナナ	573 217 251 2.6	Kcal g g g
18	ごはん レバーとポテトのちゅうかあげ かうきゅうり はるまきスープ	○	ぶたレバー・ぶたにく きゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう こまあぶら・はるまき	きゅうり・しいたけ にんじん・キャベツ・もやし ねぎ・こまつな	538 234 148 1.7	Kcal g g g
19	ごまだれうどん ちくわのみそべあげ ちゅうかポテトサラダ メロン	○	ハム・ちくわ・みそ あおのり きゅうにゅう	ごま うどん・さとう・あぶら じゃがいも・こむぎこ こまあぶら	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 メロン	590 211 261 2.7	Kcal g g g
22	ごはん いかのチリソース もやしのナムル こもくスープ オレンジ	○	いか ベーコン・わかめ とうふ きゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら こまあぶら・さとう	キャベツ・ねぎ・もやし にんじん・ほうれんそう たまねぎ・しいたけ えのきたけ・チンゲンサイ オレンジ	545 220 183 1.4	Kcal g g g
23	【とちぎけんきょうどりょうり】 ゆぼとそばろのあんかけどん いもフライ かんぴょうのたまごとし	○	とりにく・こうやどろみ ゆぼと・そばろ・とりにく きゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・じゃがいも きょうりきこ・パンこ	にんじん・たまねぎ えのきたけ・こまつな ねぎ・かんぴょう	630 239 186 2.5	Kcal g g g
24	ごはん キムチいりハンバーグ きりほしだいこんのちゅうかあえ わかめスープ	○	ぶたにく・だいず みそ・ベーコン とうふ・わかめ きゅうにゅう	こめ・むぎ ごまあぶら・マヨネーズ パンこ・さとう	にら・しいたけ はくさい・キムチ・きゅうり きりほしだいこん・にんじん もやし・こまつな・ねぎ	581 243 238 2.2	Kcal g g g
25	わかめごはん あじのたづけあげ あぶらあげいりおひたし こじる	○	あじ たきこむわかめ・だいず あぶらあげ・ぶたにく・みそ きゅうにゅう	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	568 260 187 2.5	Kcal g g g
26	てづくりツナポテトロールパン フレンチサラダ ポークピニス さくらんぼ	○	とうふ・ツナ・とうにゅう だいず・ぶたにく・ウインナー なまクリーム きゅうにゅう	きょうりきこ・こむぎこ さとう・バター・あぶら じゃがいも・マヨネーズ	ホールコーン・キャベツ にんじん・しいたけ・たまねぎ こまつな・さくらんぼ	600 231 273 2.2	Kcal g g g
29	ごはん まつかぜやき じゃこのあえもの とうふとわかめのみそじる	○	ちりめんじゃこ とりにく・とうふ・みそ おかか・わかめ・あぶらあげ きゅうにゅう	ごま こめ・むぎ パンこ・さとう	ねぎ・こまつな キャベツ・にんじん えのきたけ	564 292 187 2.4	Kcal g g g
30	【なごしのほらえこんだて】 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 きゅうにゅう	こめ・ごこく こむぎこ・あぶら さとう・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)	601 191 140 1.3	Kcal g g g

献立や食材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。