



6月 こんだてひょう



| 献立名 | 献立名 | 献立名 | 献立名 | | | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 | Kcal |
|-----|---|-----|---|--|--|----------------------------|---------------------|
| | | | (赤) 血や肉になる | (黄) 働く力になる | (緑) 体の調子を整える | | |
| 3月 | マーボーどん はるさめちゅうかさサラダ パイナップル | ○ | ぶたにく・こうやどふ だいず・みそ・ハム ぎゅうにゅう | ごま ごめ・むぎ あぶら さとう・はるさめ ごまあぶら | パイナップル たまねぎ・しいたけ・にんじん たけのこ・ねぎ・グリーンピース きゅうり・もやし | 564 22.3 17.3 2.2 | Kcal g g g |
| 4火 | 【はとくちのけんこうしゅうかん〜10かまで】 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 ごめ・むぎ・マヨネーズ パンこ・さとう・あぶら しらだき | ごまつな・にんじん・もやし キャベツ・だいこん・ねぎ | 536 24.7 19.0 1.3 | Kcal g g g |
| 5水 | ソースやきそば じゃがいもとだいずといりこのあまからあげ スーミータン | ○ | かえりにほし ぶたにく・あおのり だいず・たまご ぎゅうにゅう | ちゅうかめん・あぶら ごまあぶら・さとう じゃがいも | にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし・にら ホールコーン・クリームコーン えのきたけ・ごまつな | 502 25.1 18.3 2.4 | Kcal g g g |
| 6木 | ごはん いかのごまじょうゆやき キャベツのおかかあえ とんじる | ○ | いか・おかか ぶたにく・とうふ・みそ ぎゅうにゅう | ごま ごめ・むぎ・まあぶら さとう・あぶら じゃがいも・こんにゃく | ごまつな・ねぎ・もやし きゃべつ・にんじん・ごぼう えのきたけ・だいこん | 508 25.2 15.5 1.8 | Kcal g g g |
| 7金 | 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 オレンジ | ○ | きなこ・とうにゅう 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 リボンパスタ | にんじん・キャベツ きゅうり・たまねぎ はくさい・ごまつな ホールコーン | 502 18.8 21.3 1.8 | Kcal g g g |
| 10月 | キムたくチャーハン やきにくサラダ たまごいりわかめスープ | ○ | ぶたにく・ベーコン とうふ・わかめ・たまご ぎゅうにゅう | ごめ・むぎ・あぶら ごまあぶら・さとう | にんじん・ねぎ・ピーマン はくさい・キムチ・たくあん きゅうり・もやし・キャベツ たまねぎ・ホールコーン | 516 22.7 21.2 2.4 | Kcal g g g |
| 11火 | 【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 | ごま ごめ・むぎ・あぶら ごむぎこ・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 | 565 24.5 19.2 2.2 | Kcal g g g |
| 12水 | きなこあげパン にくだんごとはくさいのスープ ツナコーンサラダ バナナ | ○ | きなこ・とりにく こうやどふ・もずく ツナ ぎゅうにゅう | コッペパン あぶら・さとう グラニューとう | バナナ たまねぎ・はくさい・にんじん しいたけ・ごまつな・キャベツ きゅうり・ホールコーン | 526 21.3 23.6 2.1 | Kcal g g g |
| 13木 | ごまだれうどん ちくわのいそへあげ ちゅうかうろポテトサラダ パイナップル | ○ | みそ・ちくわ あおのり・ハム ぎゅうにゅう | ごま うどん・さとう・ごむぎこ あぶら・ごまあぶら じゃがいも | パイナップル もやし・ごまつな にんじん・たまねぎ きゅうり・ホールコーン | 532 19.1 22.3 2.5 | Kcal g g g |
| 14金 | 【わがしのひこんだて】 みそぶたどん わふうごまつなサラダ こくとうまんじゅう | ○ | ぶたにく・みそ ツナ・しいあん ぎゅうにゅう | ごま ごめ・むぎ・あぶら さとう・ごむぎこ | たまねぎ・えのきたけ ねぎ・ごまつな・キャベツ にんじん・きゅうり ホールコーン | 559 20.4 14.0 1.1 | Kcal g g g |
| 17月 | チキンピラフ パイザンヌスープ ココアケーキ | ○ | ベーコン・とりにく ハム・たまご ぎゅうにゅう | バター ごめ・むぎ・あぶら さとう・ごむぎこ | にんじん・たまねぎ ホールコーン・マツショールム キャベツ・ごまつな | 513 16.9 17.2 1.8 | Kcal g g g |
| 18火 | ごはん にくじゃが やきししゃも ちゅうかうろ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 | ごめ・むぎ あぶら・じゃがいも つぎこんにゃく さとう・ごまあぶら | さくらんぼ しょうが・にんじん たまねぎ・きゅうり キャベツ | 576 27.0 16.4 2.1 | Kcal g g g |
| 19水 | まるパン チキンのバーベキューやき ごまつなとコーンのソテー マンハッタンクラムチャウダー | ○ | 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 | バター まるパン はちみつ・あぶら じゃがいも・マカロニ ごむぎこ | ごまつな・ホールコーン もやし・にんじん・たまねぎ ホールトマト・パセリ | 514 26.4 23.1 2.5 | Kcal g g g |
| 20木 | パリマカレー 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 こうやどふ かいそうミックス こなかんでん ぎゅうにゅう | ごめ・むぎ あぶら・さとう ごまあぶら ワンドンのかわ | にんじん・たまねぎ ホールトマト・キャベツ もやし・きゅうり・ホールコーン アゼロラジュース・ぶどうジュース ナタデココ | 572 18.6 16.0 2.1 | Kcal g g g |
| 21金 | 【とちぎけんきょうとりょうり】 ゆほ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 | ○ | とりにく・こうやどふ ゆは・たまご・とりにく ぎゅうにゅう | ごめ・むぎ・あぶら さとう・じゃがいも きょうりきこ・パンこ | たまねぎ・えのきたけ ごまつな・かんびょう・にら | 628 24.1 18.9 2.5 | Kcal g g g |
| 24月 | たまごハムのチャーハン はるまき わかめスープ | ○ | たまご・ハム ぶたにく・ベーコン とうふ・わかめ ぎゅうにゅう | ごま ごめ・むぎ・あぶら はるさめ・さとう ごまあぶら・ごむぎこ はるまきのかわ | にんじん・ねぎ グリーンピース・たけのこ もやし・しいたけ ごまつな・ねぎ | 624 22.2 24.5 2.3 | Kcal g g g |
| 25火 | 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 こじる | ○ | わかめ あじ ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう | ごま ごめ・むぎ・あぶら さとう・じゃがいも こんにゃく | キャベツ・ごまつな もやし・にんじん・だいこん えのきたけ・ねぎ | 590 26.7 20.1 2.4 | Kcal g g g |
| 26水 | ごまツナマヨポテト フレンチサラダ コーンポタージュ バナナ | ○ | なまクリーム ツナ・ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう | しょうパン じゃがいも・マヨネーズ あぶら・さとう | バナナ たまねぎ・ごまつな キャベツ・きゅうり・にんじん クリームコーン・ホールコーン | 552 18.7 27.0 2.1 | Kcal g g g |
| 27木 | ごはん レバーとポテトのちゅうかあげ もやしのごまあえ はるさめスープ | ○ | レバー ぶたにく ぎゅうにゅう | ごま ごめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう・はるさめ ごまあぶら | もやし・ごまつな・しいたけ にんじん・キャベツ・ねぎ | 548 24.1 15.5 1.5 | Kcal g g g |
| 28金 | 【なごしのはらえこんだて】 ざっくごごはん 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 | ごめ・ざっくご・ごむぎこ 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・キャベツ きゅうり・みかん(缶) パン(缶) | 600 18.3 13.7 1.2 | Kcal g g g |