



6月 こんだてひょう



献立名	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	0	ぶたにく・こうやどらふ だいず・みそ・ハム ぎゅうにゅう	ごま こめ・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 Kcal 22.3 g 17.3 g 2.2 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	0	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・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 Kcal 24.7 g 19.0 g 1.3 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	0	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 Kcal 25.1 g 18.3 g 2.4 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	0	いか・おかか ぶたにく・とうふ・みそ ぎゅうにゅう	ごま こめ・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 キャベツ・にんじん・ごぼう えのきたけ・だいこん	508 Kcal 25.2 g 15.5 g 1.8 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	0	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 Kcal 18.8 g 21.3 g 1.8 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	0	ぶたにく・ベーコン とうふ・わかめ・たまご ぎゅうにゅう	こめ・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 Kcal 22.7 g 21.2 g 2.4 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	0	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 こめ・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 Kcal 24.5 g 19.2 g 2.2 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	0	きなこ・とりにく こうやどらふ・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 Kcal 21.3 g 23.6 g 2.1 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	0	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 Kcal 19.1 g 22.3 g 2.5 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	0	ぶたにく・みそ ツナ・しいあん ぎゅうにゅう	ごま こめ・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 Kcal 20.4 g 14.0 g 1.1 g
17月	チキンピラフ パイザンヌスープ ココアケーキ	0	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 Kcal 16.9 g 17.2 g 1.8 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	0	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 Kcal 27.0 g 16.4 g 2.1 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	0	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 Kcal 26.4 g 23.1 g 2.5 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	0	ぶたにく・だいず こうやどらふ 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 アセロラジュース・ぶどうジュース ナタデココ	572 Kcal 18.6 g 16.0 g 2.1 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	0	とりにく・こうやどらふ ゆば・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 Kcal 24.1 g 18.9 g 2.5 g
24月	たまごハムのチャーハン はるまき わかめスープ	0	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 こめ・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 Kcal 22.2 g 24.5 g 2.3 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	0	わかめ あじ 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 Kcal 26.7 g 20.1 g 2.4 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	0	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 Kcal 18.7 g 27.0 g 2.1 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	0	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・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 Kcal 24.1 g 15.5 g 1.5 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	0	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 Kcal 18.3 g 13.7 g 1.2 g