



6月の こんだて表

原産地情報はこちらから

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質
2月	もやし炒飯 バリバリししゃも 春雨スープ	○	豚肉,たまご,牛乳,ししゃも,とり肉,とうふ	米,米粒麦,ごま油,炒め油,小麦粉,ソウポギョウの皮 15cm,揚げ油,はるさめ,でんぷん	にんじん,ながねぎ,ピーマン,もやし,だいずもやし,だいこん,ながねぎ,しょうが,チンゲンサイ	735 kcal 27.7 g 26.4 g
3火	麦ごはん 魚の麦みそ焼き 鶏つくねの豆乳スープ いそ和え	○	牛乳,さごし,赤色辛みそ,とり挽き肉,たまご,豆乳,もみのり	米,押し麦,さとう,白すりごま,米粒麦,でんぷん	たまねぎ,しめじ,ながねぎ,みつば,こまつな,キャベツ,ホールコーン	714 kcal 36.9 g 20.1 g
4水	新生姜ごはん マスの天ぷら 沢煮椀 糸寒天のレモン酢あえ	○	油揚げ,ちりめんじゃこ,牛乳,マス,たまご,豚もも肉,糸寒天	米,米粒麦,小麦粉,揚げ油,でんぷん,白炒りごま,さとう	新しょうが,ごぼう,にんじん,たけのこ,乾しいたけ,だいこん,ながねぎ,こまつな,ホールコーン,キャベツ,きゅうり,レモン	729 kcal 35.7 g 25.6 g
5木	五目うま煮丼 中華酢あえ マラーカオ	○	豚肉,いか,むきえび,かまぼこ,うずら卵,牛乳,たまご,生クリーム	米,押し麦,炒め油,でんぷん,ごま油,はるさめ,サラダ油,さとう,小麦粉,コーンスターチ	たけのこ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,木茸,キャベツ,きゅうり,もやし	806 kcal 31.7 g 26.4 g
6金	チキン勝サンド 頑張るぞ〜スープ マカロニフレンチサラダ	○	とりささみ,たまご,牛乳,ひよこまめ	ジャパソ,小麦粉,パン粉,揚げ油,炒め油,じゃがいも,マカロニ,サラダ油,さとう	キャベツ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,こまつな,きゅうり,みかん	726 kcal 35.0 g 25.7 g
7土	わかめごはん 鶏肉の竜田揚げ 五目きんぴら 切干ときゅうりのごま酢あえ ミニトマト フライドポテト	ミルク コーヒー	たきこみわかめ,ミルクコーヒー,とりもも肉,豚もも肉	米,米粒麦,でんぷん,揚げ油,炒め油,つきこんにゃく,さとう,白炒りごま,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん,切干大根,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,ミニトマト	837 kcal 25.3 g 29.0 g
10火	コムチェン 春巻き フォー・ガー	○	豚挽き肉,むきえび,たまご,牛乳,豚肩肉,とり肉	米,米粒麦,炒め油,はるさめ,ごま油,さとう,でんぷん,小麦粉,春巻きの皮,揚げ油,米粉めん	にんにく,しょうが,ながねぎ,さやいんげん,乾しいたけ,たけのこ,にんじん,たまねぎ,もやし,こねぎ,こまつな,レモン	743 kcal 28.0 g 24.8 g
11水	麦ごはん 和風ハンバーグ 利休汁 小松菜のきなこ和え	○	牛乳,豚挽き肉,とり挽き肉,豆腐,たまご,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,きな粉	米,押し麦,生パン粉,さとう,でんぷん,炒め油,つきこんにゃく,じゃがいも,白練りごま,三温糖	ながねぎ,だいこん,ごぼう,にんじん,乾しいたけ,こまつな,もやし	748 kcal 36.1 g 24.0 g
12木	ピザトースト ポトフ フルーツポンチ	○	ベーコン,ピザ用チーズ,牛乳,豚肩肉,ウイザーソース	無塩食パン,炒め油,米粒麦,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,ピーマン,セロリ,にんじん,キャベツ,グリーンピース,パインアップル,もも	726 kcal 27.9 g 24.8 g
13金★	麦ごはん 魚の梅ソースがけ 野菜の煮物 和風サラダ	○	牛乳,いわし開き,刻みのり,油揚げ	米,押し麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,さとう,炒め油,こんにゃく,じゃがいも,ごま油,サラダ油	ねり梅,乾しいたけ,たけのこ,にんじん,しょうが,たまねぎ,さやえんどう,だいこん,きゅうり,キャベツ	736 kcal 27.4 g 24.3 g
16月	麦ごはん+ふりかけ ツナカレーコロッケ みそ汁 ニラのおかか和え	○	牛乳,マロ・缶詰,油漬,フルク,初仕,油揚げ,乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,かつお節	米,押し麦,さとう,炒め油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,揚げ油	にんじん,たまねぎ,だいこん,ながねぎ,はくさい,もやし,ニラ	813 kcal 25.3 g 28.0 g
17火	冷やし中華 粉吹芋 すいか	○	たまご,とり胸肉,牛乳,あおのり	生中華めん,ごま油,サラダ油,炒め油,さとう,白練りごま,白すりごま,じゃがいも	だいずもやし,りょくとうもやし,きゅうり,にんじん,ミニトマト,ながねぎ,しょうが,にんにく,小玉すいか	710 kcal 29.6 g 25.4 g
18水	チキンパエリア ソパテアホ チーズケーキ	○	とり肉,ベーコン,あさり,牛乳,ボンレスハム,たまご,クリームチーズ,プレーンヨーグルト	米,米粒麦,オリーブ油,炒め油,パン粉,さとう,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,スライスパプリカ,ピーマン,赤ピーマン,ホールトマト	740 kcal 28.6 g 27.7 g
19木★	高野豆腐のそぼろごはん きびなごの磯辺揚げ 根菜汁	○	とり挽き肉,高野豆腐,牛乳,きびなご,たまご,あおのり,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,押し麦,炒め油,さとう,小麦粉,揚げ油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,ごぼう,だいこん	759 kcal 35.8 g 21.7 g
20金	麦ごはん さばのニラ入り香味焼き 冬瓜汁 もやしと小松菜の甘酢あえ	○	牛乳,さば,とり胸肉,油揚げ,かまぼこ,とうふ	米,押し麦,ごま油,さとう,白炒りごま,でんぷん	にんにく,しょうが,ニラ,乾しいたけ,とうがん,にんじん,万能ねぎ,もやし,こまつな	710 kcal 36.9 g 26.0 g
23月	しらすとひじきのかき揚げ丼 けんちん汁 冷凍みかん	○	大豆,しらすほし,干ひじき,たまご,牛乳,とうふ,油揚げ	米,押し麦,小麦粉,揚げ油,さとう,炒め油,こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ピーマン,ごぼう,だいこん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな,冷凍みかん	795 kcal 27.2 g 22.1 g
26木	麦ごはん いかと大豆の甘辛揚げ 五色煮 カリカリ油揚げのおひたし	○	牛乳,いか,大豆,油揚げ	米,押し麦,でんぷん,揚げ油,さとう,炒め油,こんにゃく	しょうが,にんじん,ごぼう,たけのこ,乾しいたけ,さやいんげん,キャベツ,こまつな,もやし	723 kcal 29.6 g 22.2 g
27金	スバゲティバスクトーレ コーン入りキャベツランチ 小松菜ロックケーキ	○	いか,むきえび,あさり,牛乳,おから,たまご,調理用牛乳	スバゲティ,サラダ油,炒め油,バター,小麦粉,さとう	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,キャベツ,ホールコーン,こまつな	723 kcal 30.8 g 22.7 g
30月	油麩丼 豆腐と小松菜のすまし汁 水無月	○	ささかまぼこ,たまご,刻みのり,牛乳,とうふ,乾燥わかめ,あずき	米,押し麦,油ふ,さとう,小麦粉,上新粉	たまねぎ,にんじん,しめじ,さやいんげん,ながねぎ,こまつな	731 kcal 27.6 g 19.2 g

★マークは国内産食材の日です。