

6 月 予定こんだて表

河井共同調理場

月			火			水			木			金					
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">こんだてめい</div>			1	牛乳 ごはん いりどり ごもくなます	2	牛乳 キムチチャーハン あげギョーザ ワカメスープ	3	牛乳 ミルクしよくパン ビーフンチュー ビーンズサラダ イチゴジャム	4	牛乳 ごはん キーマカレー ほうれんそうのごまあえ アメリカンチェリー							
			中学年 エネルギー 611 Kcal 蛋白質24.4	中学年 エネルギー 644 Kcal 蛋白質23.4	中学年 エネルギー 675 Kcal 蛋白質28.1	中学年 エネルギー 621 Kcal 蛋白質21.6											
			あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 熱や力のもとなる	みどりの食品 体のちよしきとどる	あかの食品 牛乳 とりにく ちくわ かまぼこ 油あげ	きいろの食品 米 じゃがいも こんにやく みりん 油 さとう ごま	みどりの食品 ごぼう にんじん れんこん たけのこ しいたけ いんげんまめ ほうれんそう	あかの食品 牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン わかめ とうふ	きいろの食品 米 むぎ 米こ 油 小麦こ	みどりの食品 はくさいキムチ たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう きくらげ もやし	あかの食品 牛乳 ぎゅう肉 ひよこ豆 大豆 ハム	きいろの食品 ミルクロール じゃがいも ハヤシルウ 油 ジャム	みどりの食品 マッシュルーム ブロッコリー にんじん たまねぎ きゅうり いんげんまめ	あかの食品 牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 もずく ハム	きいろの食品 米 じゃがいも カレールー 油 ごま さとう ごま油	みどりの食品 にんじん たまねぎ にんにく しょうが ピーマン トマトピューレー ほうれんそう キャベツ にんじん アメリカンチェリー
			主に無機質	主に炭水化物	主にビタミンA	主にたんぱく質	主に脂質	主にビタミンC									
7	牛乳 なめし すきやきふうにいそかあえ	8	牛乳 ごはん ちびうおフライ ちゅうかあえ すましじる	9	牛乳 ごはん すぶた ワンタンスープ	10	牛乳 チーズパン うどんスープ かみかみサラダ	11	牛乳 ごはん マーボードウフ きりぼしだいこんのナムル パインゼリー								
中学年 エネルギー 597 Kcal 蛋白質23.6	中学年 エネルギー 606 Kcal 蛋白質27.3	中学年 エネルギー 586 Kcal 蛋白質21.3	中学年 エネルギー 633 Kcal 蛋白質29.0	中学年 エネルギー 644 Kcal 蛋白質27.5													
あかの食品 牛乳 ぶた肉 牛肉 とうふ のり ハム	きいろの食品 米 車ふ じゃがいも しらたき さとう	みどりの食品 菜めし にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ キャベツ こまつな	あかの食品 牛乳 とりにく とうふ ハム	きいろの食品 米 米こ 油 はるさめ さとう ごま油	みどりの食品 きゅうり きくらげ キャベツ にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ	あかの食品 牛乳 ぶた肉 わんたん	きいろの食品 米 米こ さとう	みどりの食品 しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ しいたけ えのきだけ きくらげ チンゲンサイ	あかの食品 牛乳 とりにく ベーコン ちくわ 油あげ さきいか	きいろの食品 パン ごま	みどりの食品 しいたけ たまねぎ こまつな きゅうり にんじん	あかの食品 牛乳 とうふ ぶた肉 ぎゅう肉 豆みそ ハム	きいろの食品 米 小麦 ごま油 さとう でんぶん	みどりの食品 にんにく しょうが たまねぎ にら にんじん しいたけ だいこん にんじん きゅうり			
14	牛乳 ごはん とりのからあげ わかめのすのもの たまごスープ ふりかけ(のり)	15	牛乳 ごはん じゃがいも のそぼろに だいこんサラダ	16	牛乳 ごもくごはん くわかめのキンピラ みそじる	17	牛乳 ミルクロールパン イタリアンスパゲティ ヨーグルトあえ	18	牛乳 ピビンバ はるさめスープ バナナ								
中学年 エネルギー 719 Kcal 蛋白質29.6	中学年 エネルギー 598 Kcal 蛋白質21.4	中学年 エネルギー 569 Kcal 蛋白質20.2	中学年 エネルギー 662 Kcal 蛋白質25.9	中学年 エネルギー 626 Kcal 蛋白質19.6													
あかの食品 牛乳 とりにく わかめ たまご ベーコン とりにく とうふ Feひじきのり	きいろの食品 米 米こ 油 さとう じゃがいも	みどりの食品 しょうが キャベツ りんご こまつな たまねぎ	あかの食品 牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 とうふ のり	きいろの食品 米 車ふ さとう 油 じゃがいも	みどりの食品 なめし にんじん たまねぎ ごぼう さやえんどう きゅうり にんじん	あかの食品 牛乳 きざみこんぶ 油あげ かつま揚げ みそ	きいろの食品 さくら飯 さとう みりん ごま ごま油	みどりの食品 にんじん しいたけ えだまめ にんじん ごぼう たまねぎ えのきだけ こまつな	あかの食品 牛乳 ぶた肉 あさり ヨーグルト ナタデココ	きいろの食品 パン スパゲティ 油	みどりの食品 たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン マッシュルーム ケチャップ バナナ ももかん パイナップル	あかの食品 牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 あかまぼこほくし かつおずりふし	きいろの食品 米 さとう みりん ごま油	みどりの食品 しょうが だいこん だいずもやし こまつな ゆでぜんまい にんじん たけのこ もやし きくらげ バナナ			
21	牛乳 ぶたどどん もぞこじる メロン (変更になります)	22	牛乳 ごはん しらたきのチャブチエ トマトとレタスのスープ かんこくのり	23	牛乳 ごはん まめあじのからあげ あつさりづけ とんじる	24	牛乳 はいがパンズ ハンバーグ アスパラソテー ちゅうかスープ	25	牛乳 とうふのカレーに おかかあえ むらさきいもチップス								
中学年 エネルギー 584 Kcal 蛋白質22.6	中学年 エネルギー 610 Kcal 蛋白質23.3	中学年 エネルギー 569 Kcal 蛋白質26.0	中学年 エネルギー 572 Kcal 蛋白質24.3	中学年 エネルギー 617 Kcal 蛋白質24.9													
あかの食品 牛乳 ぶた肉 たまご もずく とうふ	きいろの食品 米 しらたき さとう みりん じゃがいも	みどりの食品 たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース こまつな しいたけ メロン	あかの食品 牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 とうふ のり	きいろの食品 米 しらたき さとう ごま油	みどりの食品 はくさいキムチ しいたけ ねぎ にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン きくらげ レタス	あかの食品 牛乳 こんぶ ぶた肉 さつまあげ みそ みそ	きいろの食品 米 じゃがいも こんにやく	みどりの食品 キャベツ えだまめ こまつな にんじん ねぎ ごぼう	あかの食品 牛乳 ハンバーグ ベーコン とうふ	きいろの食品 パン 油	みどりの食品 アスパラガス キャベツ にんじん コーン ほうれんそう しいたけ きくらげ	あかの食品 牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 ベーコン	きいろの食品 米 油 カレールー さとう むらさきいも	みどりの食品 たまねぎ にんじん たけのこ こまつな はくさい にんにく しょうが もやし キャベツ			
28	牛乳 ごはん たまごとし きりぼしのピリカラいため	29	牛乳 ごはん とりにくのごまがらめ だいこんサラダ みそじる ふりかけ	30	牛乳 ごはん ぶたにくのしょうがに みそじる まんでんくろまめ	(栄養素) 6月平均値 エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 29g 食塩 2.9g カルシウム 355mg マグネシウム 103mg 鉄 3mg 亜鉛 3.4mg ビタミンA 205 μg ビタミンB1 0.63mg ビタミンB2 0.55mg ビタミンC 29mg 食物繊維 5g											
中学年 エネルギー 614 Kcal 蛋白質25.1	中学年 エネルギー 660 Kcal 蛋白質24.8	中学年 エネルギー 625 Kcal 蛋白質25.4	牛乳 とりにく ぎゅう肉 油あげ みそ かんこくのり くろまめ ほうれんそう														
あかの食品 牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉	きいろの食品 米 じゃがいも ほうれんそう たまねぎ さとう 油 ごま	みどりの食品 にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ こまつな	あかの食品 牛乳 とりにく シーチキン わかめ みそ	きいろの食品 米 でんぶん 米こ 油 さとう ごま	みどりの食品 こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ ごぼう かむぶりかけ	あかの食品 牛乳 ぎゅう肉	きいろの食品 米 油	みどりの食品 たまねぎ ピーマン もやし キャベツ しょうが にんじん	ほうれんそう								



※都合により献立の内容に変更がある場合があります。