

# よていこんだて

6月号

松波中学校

	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて	1日	エネルギー 856kcal たんぱく質 32.8g 脂質 28.3g 塩分 2.6g	2日	エネルギー 781kcal たんぱく質 29.0g 脂質 29.4g 塩分 4.1g	3日	エネルギー 921kcal たんぱく質 28.3g 脂質 38.8g 塩分 2.1g	4日	エネルギー 706kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.6g 塩分 3.0g	5日	エネルギー 695kcal たんぱく質 25.2g 脂質 15.5g 塩分 2.5g
	ごはん 厚揚げの中華煮 マカロニサラダ 牛乳	食パン スライスチーズ ヒレカツ ポテトサラダ コーンスープ 果物 牛乳	ごはん すき焼き風煮 マセドアンサラダ 牛乳	ごはん 厚焼たまご いそか和え みそ汁 牛乳	ごはん ホイコウロウ ワンタンスープ 牛乳					
赤黄緑	牛乳・厚揚げ・鶏肉・みそ・ハム 米・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油・マカロニ しょうが・にんにく・たけのこ水煮・人参・玉葱・干し椎茸・ねぎ・きゅうり	牛乳・ハム・チーズ・卵・豚肉 パン・じゃがいも・片栗粉 玉葱・人参・きゅうり・とうもろこし・小松菜・パチナ	牛乳・ベーコン・牛肉・焼き豆腐 米・サラダアブラ・車ふ・砂糖 キャベツ・きゅうり・りんご・白菜・人参・玉葱・ごぼう・ねぎ	牛乳・のり・油揚げ・みそ・卵 米・砂糖・じゃがいも 小松菜・もやし・キャベツ・ねぎ・玉葱	牛乳・豚肉・みそ 米・サラダ油・砂糖・ごま油 キャベツ・人参・ピーマン・玉葱・たけのこ水煮・にんにく・しょうが・チンゲン菜					
こんだて	8日	エネルギー 846kcal たんぱく質 37.0g 脂質 26.2g 塩分 3.1g	9日	エネルギー 614kcal たんぱく質 23.1g 脂質 26.8g 塩分 3.4g	10日	エネルギー 703kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.7g 塩分 2.6g	11日	エネルギー 732kcal たんぱく質 27.3g 脂質 15.7g 塩分 4.3g	12日	エネルギー 898kcal たんぱく質 26.9g 脂質 37.4g 塩分 3.7g
	ごはん 豚肉のカレーソテー みそ汁 デザート 牛乳	コッペパン かぼちゃコロッケ コーンサラダ チーズのふわふわスープ 牛乳	ごはん 蒸しシューマイ ゆかり和え みそけんちん汁 牛乳	ごはん しらす和え 煮込みうどん 牛乳	牛井 和風サラダ みそ汁 牛乳					
赤黄緑	牛乳・豚肉・油揚げ・みそ 米・サラダ油・砂糖 玉葱・キャベツ・ピーマン・人参・もやし・大根・ねぎ	牛乳・卵・チーズ パン・サラダ油・砂糖・パン粉 キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・白菜・チンゲン菜・かぼちゃ	牛乳・木綿豆腐・みそ 米・里芋・サラダ油・ごま油 キャベツ・きゅうり・人参・大根・ごぼう・ねぎ	牛乳・わかめ・しらす干し・豚肉・油揚げ・こんぶ 米・砂糖・ごま・うどん きゅうり・キャベツ・玉葱・干し椎茸・人参・大根・小松菜	牛乳・牛肉・わかめ・ツナ・木綿豆腐・みそ 米・麦・しらたき・サラダ油・砂糖・ごま 玉葱・人参・ねぎ・大根・きゅうり・もやし					
こんだて	15日	エネルギー 669kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.2g 塩分 2.7g	16日	エネルギー 724kcal たんぱく質 28.6g 脂質 26.5g 塩分 3.0g	17日	エネルギー 994kcal たんぱく質 36.1g 脂質 39.6g 塩分 3.5g	18日	エネルギー 764kcal たんぱく質 29.3g 脂質 23.3g 塩分 2.3g	19日	エネルギー 746kcal たんぱく質 21.8g 脂質 21.4g 塩分 3.8g
	ごはん いわしの梅煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 デザート 牛乳	食パン ジャム ツナサラダ クリームシチュー 牛乳	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 切干のごまマヨネーズ みそ汁 牛乳	ごはん ごま酢和え 麻婆豆腐 牛乳	五目チャーハン グリーンサラダ コンソメスープ デザート 牛乳					
赤黄緑	牛乳・油揚げ・かつお節・わかめ・みそ・いわし 米・じゃがいも ブロッコリー・さいいんげん・人参・小松菜・ごぼう・ねぎ	牛乳・ツナ・鶏肉 パン・じゃがいも・サラダ油・砂糖 キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・マッシュルーム水煮・ブロッコリー	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・油揚げ・みそ 米・片栗粉・ごま油・砂糖・じゃがいも しょうが・キャベツ・小松菜・人参・しめじ・ねぎ・切干大根	牛乳・木綿豆腐・豚肉・牛肉 米・砂糖・ごま・片栗粉・ごま油 キャベツ・小松菜・人参・もやし・しょうが・にんにく・玉葱・干し椎茸・ねぎ	牛乳・ハム 米・麦・バター・サラダ油・砂糖・じゃがいも 玉葱・グリーンピース・人参・干し椎茸・さいいんげん・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・しめじ					
こんだて	22日	エネルギー 828kcal たんぱく質 35.8g 脂質 22.0g 塩分 2.8g	23日	エネルギー 857kcal たんぱく質 31.6g 脂質 31.2g 塩分 4.2g	24日	エネルギー 980kcal たんぱく質 30.4g 脂質 25.8g 塩分 4.0g	25日	エネルギー 672kcal たんぱく質 18.3g 脂質 18.6g 塩分 2.7g	26日	エネルギー 701kcal たんぱく質 29.0g 脂質 18.6g 塩分 5.7g
	ごはん チーズ納豆 車ふの卵とじ 牛乳	コッペパン ミートソーススパゲティ 大根とベーコンのスープ デザート 牛乳	カレーライス かみかみサラダ 果物 牛乳	ごはん 春巻き ナムル 野菜スープ 牛乳	ひじきごはん キャベツと卵のサラダ ちくわの煮物 すまし汁 牛乳					
赤黄緑	牛乳・納豆・鶏肉・竹輪・卵 米・車ふ・じゃがいも・サラダ油 小松菜・干し椎茸・人参・玉葱・さいいんげん	牛乳・怒田肉・チーズ・ベーコン パン・スパゲティ・サラダ油・薄力粉・砂糖 なす・人参・玉葱・大根・しめじ・ブロッコリー	牛乳・豚肉・さきいか 米・麦・じゃがいも・サラダ油 玉葱・人参・にんにく・しょうが・ごぼう・きゅうり・バナナ	牛乳・豚肉 米・小麦粉・サラダ油・砂糖・ごま もやし・人参・小松菜・キャベツ・玉葱・しめじ	牛乳・昆布・ひじき・油揚げ・わかめ・ハム・卵・竹輪 米・麦・サラダ油・ごま・おつゆ麩 たけのこ水煮・人参・干し椎茸・さいいんげん・キャベツ・きゅうり・しょうが・玉葱・しめじ					
こんだて	29日	エネルギー 678kcal たんぱく質 25.0g 脂質 17.4g 塩分 3.3g	30日	エネルギー 909kcal たんぱく質 27.6g 脂質 45.3g 塩分 3.7g						
	ごはん オムレツ 五色和え なめこ汁 果物 牛乳	食パン ジャム チーズのサラダ ビーフシチュー 牛乳								
赤黄緑	牛乳・ハム・わかめ・木綿豆腐・みそ・卵 米・砂糖・ごま油 キャベツ・人参・小松菜・なめこ・ねぎ・オレシ	牛乳・ハム・チーズ・牛肉 パン・サラダ油・ごま油 キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・マッシュルーム水煮・ブロッコリー・セロリ								

※材料の都合により献立が変更する場合があります。