

# よていこんだて

## 6月号

### 松波共同調理場

	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて	<p>【今月のこんだて】                      ○6月は4～10日の「歯と口の健康週間」にちなんで、よくかまなければ食べられないかみかみメニュー（メニュー名の初めに★印がついています）を取り入れました。よくかんで食べましょう。</p> <p>○7日は宮崎県発祥の「チキン南蛮」です。もともとまかない料理でしたが、今は宮崎を代表する料理の一つになっています。</p>								1日	エネルギー 818Kcal
	使用食品	<p>【今月の地場産物】                      米・牛乳・きゅうり・玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・ミニトマト・生しいたけ・干しいたけ・卵を予定しています。</p>								ごはん 干草和え すきやき風煮 牛乳
こんだて	4日	エネルギー 917Kcal	5日	エネルギー 749Kcal	6日	エネルギー 866Kcal	7日	エネルギー 762Kcal	8日	エネルギー 700Kcal
	ごはん 肉団子 ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	たんぱく質 31.4g 脂質 34.7g 塩分 4.2g	米粉パン オムレツ ★いかくんサラダ ミルクスープ チーズ 牛乳	たんぱく質 36.8g 脂質 29.4g 塩分 3.9g	ドライカレー グリーンサラダ 牛乳	たんぱく質 28.8g 脂質 29.6g 塩分 2.8g	ごはん チキン南蛮 さざなみ和え すまし汁 牛乳	たんぱく質 33.9g 脂質 19.3g 塩分 3.4g	ごはん ぶた肉のしょうが焼き炒め おひたし みそ汁 牛乳	たんぱく質 28.0g 脂質 18.4g 塩分 3.1g
使用食品	牛乳 とり肉 豚肉 ハム	牛乳 たまご さきいか チーズ ぶた肉	牛乳 ぶた肉 牛肉 チーズ	牛乳 とり肉 たまご こんぶ わかめ	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ わかめ	ごはん パン粉 さとう マヨネーズ じゃがいも	ごはん 油 さとう かたくり粉 おつゆ	ごはん 油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ わかめ	ごはん 油 さとう ごま
使用食品	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー しめじ 大根	大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン ブロッコリー しめじ	玉ねぎ パプリカ ピーマン トマト にんにく りんご いんげん キャベツ きゅうり	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ えのき	しょうが にんじん にんにく キャベツ こまつな もやし しめじ				しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし しめじ	
こんだて	11日	エネルギー 781Kcal	12日	エネルギー 884Kcal	13日	エネルギー 792Kcal	14日	エネルギー 691Kcal	15日	エネルギー 826Kcal
	ごはん キャベツと厚揚げの みそ炒め チンゲン菜の スープ くだもの 牛乳	たんぱく質 30.9g 脂質 22.9g 塩分 2.2g	ミルクロール ★大豆の コロコロサラダ ナポリタン 牛乳	たんぱく質 35.0g 脂質 31.2g 塩分 4.1g	ごはん さばの竜田揚げ ひじきの甘辛煮 なめこ汁 牛乳	たんぱく質 29.0g 脂質 26.2g 塩分 3.1g	ごはん 瀬戸風味 磯香和え 五目うどん 牛乳	たんぱく質 20.4g 脂質 14.2g 塩分 3.5g	そぼろ丼 キャベツと 枝豆の和えもの みそ汁 牛乳	たんぱく質 35.9g 脂質 26.9g 塩分 3.9g
使用食品	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ ベーコン	牛乳 大豆 ツナ缶 ウインナー チーズ	牛乳 さば ぶた肉 豆腐 みそ ひじき	牛乳 ハム のり ぶた肉 かまぼこ	牛乳 とり肉 たまご わかめ ハム 油揚げ みそ	ごはん さとう かたくり粉 油	ごはん さとう うどん ごま	ごはん 麦 油 さとう	牛乳 とり肉 たまご わかめ ハム 油揚げ みそ	ごはん 麦 油 さとう
使用食品	しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 干しいたけ アメカンチネー	にんじん きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	しょうが にんじん こんにゃく ねぎ こまつな なめこ	こまつな もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんじん 干しいたけ	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ こまつな 枝豆 きゅうり キャベツ もやし ねぎ					
こんだて	18日	全登大会の振替休日	19日	エネルギー 758Kcal	20日	エネルギー 755Kcal	21日	エネルギー 788Kcal	22日	エネルギー 787Kcal
	チーズクッパ マカロニサラダ ポトフ 牛乳	たんぱく質 30.8g 脂質 31.2g 塩分 3.8g	ごはん チキンナゲット ドレッシング サラダ しめじの コンソメスープ 牛乳	たんぱく質 26.2g 脂質 23.5g 塩分 2.6g	ごはん かつおフライ 五色和え みそ汁 牛乳	たんぱく質 38.5g 脂質 22.5g 塩分 3.2g	★キムタクごはん ひじきの マリネサラダ すまし汁 ヨーグルト 牛乳	たんぱく質 30.4g 脂質 20.5g 塩分 4.5g	牛乳 ぶた肉 ひじき 豆腐 ハム わかめ ヨーグルト	ごはん 麦 ごま油 ごま さとう 油
使用食品	おもに体をつくる食品	牛乳 ウインナー ハム	牛乳 とり肉 ハム	牛乳 かつお ハム わかめ 油揚げ みそ	牛乳 ぶた肉 ひじき 豆腐 ハム わかめ ヨーグルト	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	牛乳 ぶた肉 ひじき 豆腐 ハム わかめ ヨーグルト	ごはん 麦 ごま油 ごま さとう 油	
使用食品	おもに体の調子を整える食品	チーズクッパ マヨネーズ じゃがいも マカロニ	ごはん パン粉 小麦粉 油 さとう じゃがいも	ごはん パン粉 小麦粉 油 さとう じゃがいも	ごはん パン粉 小麦粉 油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー しめじ	キャベツ にんじん こまつな もやし 大根 ねぎ	キャベツ にんじん こまつな もやし 大根 ねぎ	キムチ たくあん きゅうり キャベツ コーン しめじ ねぎ	
こんだて	25日	エネルギー 797Kcal	26日	エネルギー 921Kcal	27日	エネルギー 720Kcal	28日	エネルギー 726Kcal	29日	エネルギー 753Kcal
	ごはん きゅうりの酢の物 親子煮 くだもの 牛乳	たんぱく質 28.8g 脂質 18.1g 塩分 2.6g	ごはん 鶏肉の唐揚げ ★切干大根の 和えもの のっぺい汁 牛乳	たんぱく質 34.5g 脂質 34.8g 塩分 3.3g	ごはん 野菜コロッケ 冷しゃぶサラダ すまし汁 牛乳	たんぱく質 22.7g 脂質 19.2g 塩分 2.7g	セルフ ハンバーガー ★ごぼうサラダ クリーム チャウダー風 牛乳	たんぱく質 30.0g 脂質 30.1g 塩分 4.0g	ごはん いわしの かんろ煮 一塩野菜 みそ汁 ミニトマト 牛乳	たんぱく質 27.8g 脂質 21.6g 塩分 3.7g
使用食品	牛乳 わかめ とり肉 ちくわ たまご	牛乳 とり肉 わかめ ツナ缶 油揚げ	牛乳 ぶた肉 豆腐	牛乳 ぶた肉 ハム ベーコン	牛乳 いわし 油揚げ みそ わかめ	ごはん 車ふ じゃがいも さとう ごま 油	ごはん かたくり粉 米粉 油 ごま油 さいとも さとう こんにゃく	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 ごま 油	胚芽パンズ 油 ごま マヨネーズ じゃがいも 米粉	ごはん さとう かたくり粉 じゃがいも
使用食品	きゅうり キャベツ 干しいたけ にんじん 玉ねぎ いんげん パナナ	しょうが 切干大根 きゅうり にんじん 大根 ねぎ	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし 干しいたけ こまつな ねぎ	玉ねぎ キャベツ ごぼう にんじん きゅうり コーン ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ ミノマト					