

* 6月のこんだて予定表 *

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
2日		3日		4日		5日		6日	
群	豚キム丼 牛乳 キャベツのみぞ汁 P: 19.8g F: 26.9g 食塩 1.4g	ごはん 牛乳 オムレツ いんげんのごまあえ ボトフ P: 21.8g F: 18.0g 食塩 1.9g	ごはん 牛乳 かみかみサラダ ポークビーンズ キヤンディチーズ P: 26.5g F: 20.6g 食塩 2.1g	ごはん 枝豆シユーマイ 春雨サラダ 玉ねぎのみぞ汁 P: 18.9g F: 17.6g 食塩 2.0g	ごはん 牛乳 かきあげ 青菜と卵のみぞ汁 P: 20.3g F: 24.3g 食塩 1.4g				
黄	5 米 さとう 6 ごま油 油 ごま	米 じゃがいも さとう ごま	米 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	米 小麦粉 ふ さとう はるさめ ノンエッグマヨネーズ	米 さつまいも かたくり粉 さとう 油				
赤	1 ぶた肉 油あげ みそ 2 牛乳 こんぶ	たまご ウインナー 牛乳	さきいか ぶた肉 大豆 牛乳 チーズ	とりひき肉 ロースハム たら みそ 牛乳	大豆 油あげ とうふ たまご みそ 牛乳				
緑	3 にんじん にら 4 玉ねぎ もやし キャベツ ぶなしめじ 白菜 大根	にんじん いんげん 玉ねぎ キャベツ	にんじん グリンピース きゅうり ごぼう とうもろこし 玉ねぎ	にんじん えだまめ 玉ねぎ キヤベツ きゅうり	にんじん 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ 切干大根 しいたけ きくらげ				
	9日	10日	11日	12日	13日				
群	そぼろ丼 牛乳 もやしの甘酢あえ わかめとコーンのスープ P: 30.9g F: 25.3g 食塩 2.7g	ごはん 牛乳 さばのみぞ煮 ハムと野菜のナムル 小松菜のみぞ汁 P: 23.8g F: 19.9g 食塩 2.2g	ごはん 牛乳 卵とえんどうの炒め物 ミニトマト 厚揚げの中華煮 P: 25.3g F: 19.2g 食塩 1.4g	コッペパン スパゲッティナポリタン チンゲン菜のスープ ブルーベリーゼリー P: 21.5g F: 18.2g 食塩 2.9g	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 機香あえ 具だくさんみぞ汁 P: 21.5g F: 19.1g 食塩 1.5g				
黄	5 米 白麦 さとう 6 油 ごま	米 さとう じゃがいも ごま油	米 さとう かたくり粉 油	コッペパン スパゲッティ ゼリー 油	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも 油				
赤	1 ぶたひき肉 たまご 油あげ 大豆ミンチ 2 牛乳 わかめ	さば 油あげ ロースハム みそ 牛乳 わかめ	たまご ぶた肉 厚あげ 牛乳	ウインナー とうふ 牛乳	ぶたひき肉 ぶた肉 厚あげ みそ 牛乳 のり				
緑	3 にんじん グリンピース 4 玉ねぎ もやし きゅうり とうもろこし	にんじん 小松菜 もやし	にんじん スナップエンドウ ミニトマト 葉ねぎ 玉ねぎ もやし しょうが にんにく しいたけ	にんじん ピーマン トマト缶 チンゲン菜 玉ねぎ ぶなしめじ しいたけ ブルーベリー もやし	かぼちゃ にんじん ほうれん草 玉ねぎ キヤベツ ごぼう				
	16日	17日	18日	19日	20日				
群	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ アスパラガスのごまヨコラダ P: 25.1g F: 21.9g 食塩 1.9g	ごはん 牛乳 鶏のパン粉焼き おひたし 豚汁 P: 28.8g F: 19.4g 食塩 1.8g	ごはん 牛乳 ふくらぎの酢豚風炒め ジュリアンスープ P: 17.1g F: 20.5g 食塩 2.0g	ごはん 牛乳 たまごロール ポークチヤップ じるもずく汁 P: 24.7g F: 25.6g 食塩 1.9g	アスパラガスのカレーライス 牛乳 あたくん和え P: 22.1g F: 18.4g 食塩 2.6g				
黄	5 米 かたくり粉 6 ノンエッグマヨネーズ 油 ごま	米 パン粉 じゃがいも こんにゃく ノンエッグマヨネーズ 油 ごま	米 じゃがいも さとう かたくり粉 油	米 かたくり粉 さとう じゃがいも 油	米 白麦 じゃがいも 油 カレールウ				
赤	1 いか みそ 2 牛乳	とりもも肉 ぶた肉 みそ 牛乳 しらすぼし	ふくらぎ ぶた肉 うずら卵 牛乳	たまご ぶた肉 大豆 みそ 牛乳 もずく	ぶた肉 牛乳				
緑	3 アスパラガス にんじん 小松菜 4 キヤベツ 大根 えのきたけ しょうが	にんじん 小松菜 キヤベツ 大根 ごぼう ねぎ	にんじん ピーマン 玉ねぎ キヤベツ しいたけ たけのこ	ピーマン にんじん 玉ねぎ ねぎ ぶなしめじ	アスパラガス にんじん トマト缶 玉ねぎ キヤベツ 大根 しょうが にんにくりんご				
	23日	24日	25日	26日	27日				
群	学校はありません。 	グリンピースごはん チキンナゲット マカロニサラダ すまし汁 P: 34.8g F: 34.1g 食塩 4.1g	ごはん 牛乳 さばのスタミナ焼 やき さつま揚げともやしの和え物 たまご じる 卵のみぞ汁 P: 26.3g F: 20.2g 食塩 2.0g	しょく 食パン 牛乳 きびなごカリカリフライ 大豆 ポテトサラダ 肉団子のスープ ヨーグルト P: 27.1g F: 27.0g 食塩 2.7g	ごはん 牛乳 焼ビーフン とうふの中華煮 P: 26.8g F: 22.1g 食塩 1.1g				
黄	5 6	米 小麦粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 油	米 さとう ごま油 ごま	食パン かたくり粉 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ 油	米 ピーフン さとう かたくり粉 ごま油 油				
赤	1 2	とり肉 ロースハム とうふ 大豆ミンチ 牛乳	さば さつまあげ たまご みそ 牛乳	大豆 ロースハム とりひき肉 ぶたひき肉 とうふ 牛乳 きびなご ヨーグルト	ぶた肉 ぶたひき肉 とうふ 牛乳				
緑	3 4	にんじん ほうれん草 グリンピース きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	小松菜 もやし 玉ねぎ にんにく	ブロッコリー にんじん チンゲン菜 もやし キヤベツ 玉ねぎ ぶなしめじ しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ	にんじん チンゲン菜 にら もやし キヤベツ 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ				
	30日								
群	ごはん 牛乳 ちくわの磯辯あげ うの花炒り煮 鶏入りみぞ汁 P: 22.9g F: 19.7g 食塩 1.8g	ごはん 牛乳 いそべ ちくわの磯辯あげ うの花炒り煮 鶏入りみぞ汁 P: 22.9g F: 19.7g 食塩 1.8g							
黄	5 米 小麦粉 じゃがいも 6 油 ごま								
赤	1 ちくわ とり肉 油あげ みそ おから 2 牛乳 青のり								
緑	3 にんじん ほうれん草 4 ごぼう とうもろこし ねぎ 玉ねぎ								

・ 今月予定している
地場産物は…
・ 米、きゅうり
玉ねぎ、ミニトマト
生しいたけ、いか
です。

