

* 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	ぶた ^{どん} キム井 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 610kcal P: 19.8g F: 26.9g 食塩 1.4g	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 605kcal P: 21.8g F: 18.0g 食塩 1.9g	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 628kcal P: 26.5g F: 20.6g 食塩 2.1g	ごはん ^{えだまめ} 枝豆シューマイ ^{はるさめ} 春雨サラダ ^{たまご} 玉ねぎのみそ汁	エネルギー 604kcal P: 18.9g F: 17.6g 食塩 2.0g	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 633kcal P: 20.3g F: 24.3g 食塩 1.4g		ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 633kcal P: 20.3g F: 24.3g 食塩 1.4g	
	キャベツのみそ汁		オムレツ		かみかみサラダ				かきあげ			かきあげ		
			いんげんのごまあえ		ポークビーンズ				切干大根と大豆の炒め煮			切干大根と大豆の炒め煮		
			ポトフ		キャンディチーズ				青菜と卵のみそ汁			青菜と卵のみそ汁		
黄	5 米 さとう		米 じゃがいも さとう		米 じゃがいも さとう		米 小麦粉 ふ さとう はるさめ		米 さつまいも かたくり粉 さとう			米 さつまいも かたくり粉 さとう		
赤	6 ごま油 油 ごま		ごま		ノンエッグマヨネーズ		ノンエッグマヨネーズ		油			油		
	1 ぶた肉 油あげ みそ		たまご ウインナー		さきいか ぶた肉 大豆		とりひき肉 ロースハム たら みそ		大豆 油あげ とうふ たまご みそ			大豆 油あげ とうふ たまご みそ		
緑	2 牛乳 こんぶ		牛乳		牛乳 チーズ		牛乳		牛乳			牛乳		
	3 にんじん にら		にんじん いんげん		にんじん グリンピース		にんじん えだまめ		にんじん 小松菜 ほうれん草			にんじん 小松菜 ほうれん草		
群	4 玉ねぎ もやし キャベツ ぶなしめじ 白菜 大根		玉ねぎ キャベツ		きゅうり ごぼう とうもろこし 玉ねぎ		玉ねぎ キャベツ きゅうり		玉ねぎ 切干大根 しいたけ きくらげ			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	そば ^{どん} 井 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 671kcal P: 30.9g F: 25.3g 食塩 2.7g	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 584kcal P: 23.8g F: 19.9g 食塩 2.2g	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 591kcal P: 25.3g F: 19.2g 食塩 1.4g	ごはん ^{たまご} 卵とえんどうの炒め物 ^{いたた もの} ミニトマト ^{あつあ} 厚揚げの中華煮 ^{ちゅうかに}	エネルギー 582kcal P: 21.5g F: 18.2g 食塩 2.9g	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 603kcal P: 21.5g F: 19.1g 食塩 1.5g		ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 603kcal P: 21.5g F: 19.1g 食塩 1.5g	
	もやしの甘酢あえ		さばのみそ煮		たまご 卵とえんどうの炒め物		スパゲッティナポリタン		かぼちゃひき肉フライ			かぼちゃひき肉フライ		
	わかめとコーンのスープ		ハムと野菜のナムル		ミニトマト		チンゲン菜のスープ		磯香あえ			磯香あえ		
			小松菜のみそ汁		厚揚げの中華煮		ブルーベリーゼリー		貝だくさんみそ汁			貝だくさんみそ汁		
黄	5 米 小麦 さとう		米 さとう じゃがいも		米 さとう かたくり粉		コッペパン スパゲッティ ゼリー		米 パン粉 小麦粉 じゃがいも			米 パン粉 小麦粉 じゃがいも		
赤	6 油 ごま		ごま油		油		油		油			油		
	1 ぶたひき肉 たまご 油あげ 大豆ミンチ		さば 油あげ ロースハム みそ		たまご ぶた肉 厚揚げ		ウインナー とうふ		ぶたひき肉 ぶた肉 厚揚げ みそ			ぶたひき肉 ぶた肉 厚揚げ みそ		
緑	2 牛乳 わかめ		牛乳 わかめ		牛乳		牛乳		牛乳 のり			牛乳 のり		
	3 にんじん グリンピース		にんじん 小松菜		にんじん スナッPEndウ ミニトマト 葉ねぎ		にんじん ビーマン トマト缶 チンゲン菜		かぼちゃ にんじん ほうれん草			かぼちゃ にんじん ほうれん草		
群	4 玉ねぎ もやし きゅうり とうもろこし		もやし		玉ねぎ もやし しょうが にんにく しいたけ		玉ねぎ ぶなしめじ しいたけ ブルーベリー もやし		玉ねぎ キャベツ ごぼう			玉ねぎ キャベツ ごぼう		
16日			17日			18日			19日			20日		
群	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 618kcal P: 25.1g F: 21.9g 食塩 1.9g	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 634kcal P: 28.8g F: 19.4g 食塩 1.8g	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 640kcal P: 17.1g F: 20.5g 食塩 2.0g	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 652kcal P: 24.7g F: 25.6g 食塩 1.9g	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 633kcal P: 22.1g F: 18.4g 食塩 2.6g		ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 633kcal P: 22.1g F: 18.4g 食塩 2.6g	
	いかにかりん揚げ		鶏のパン粉焼き		ふくらぎの酢豚風炒め		たまごロール		たくあん和え			たくあん和え		
	アスパラガスのごまマヨサラダ		おひたし		ジュリアンスープ		ポークチャップ							
	大根と小松菜のみそ汁		豚汁				もずく汁							
黄	5 米 かたくり粉		米 パン粉 じゃがいも こんにやく		米 じゃがいも さとう かたくり粉		米 かたくり粉 さとう じゃがいも		米 小麦 じゃがいも			米 小麦 じゃがいも		
赤	6 ノンエッグマヨネーズ 油 ごま		ノンエッグマヨネーズ 油 ごま		油		油		油 カレールウ			油 カレールウ		
	1 いか みそ		とりも肉 ぶた肉 みそ		ふくらぎ ぶた肉 うずら卵		たまご ぶた肉 大豆 みそ		ぶた肉			ぶた肉		
緑	2 牛乳		牛乳 しらすぼし		牛乳		牛乳 もずく		牛乳			牛乳		
	3 アスパラガス にんじん 小松菜		にんじん 小松菜		にんじん ビーマン		ビーマン にんじん		アスパラガス にんじん トマト缶			アスパラガス にんじん トマト缶		
群	4 キャベツ 大根 えのきたけ しょうが		キャベツ 大根 ごぼう ねぎ		玉ねぎ キャベツ しいたけ たけのこ		玉ねぎ ねぎ ぶなしめじ		玉ねぎ キャベツ 大根 しょうが にんにく りんご			玉ねぎ キャベツ 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	エネルギー 860kcal P: 34.8g F: 34.1g 食塩 4.1g	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 576kcal P: 26.3g F: 20.2g 食塩 2.0g	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 698kcal P: 27.1g F: 27.0g 食塩 2.7g	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 687kcal P: 26.8g F: 22.1g 食塩 1.1g		ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 687kcal P: 26.8g F: 22.1g 食塩 1.1g	
			チキンナゲット		さばのスタミナ焼		きびなごカリカリフライ		焼ビーフン			焼ビーフン		
			マカロニサラダ		さつま揚げとやしの和え物		大豆ポテトサラダ		とうふの中華煮			とうふの中華煮		
			すまし汁		たまご 卵のみそ汁		肉団子のスープ							
黄	5 米 小麦粉 マカロニ		米 小麦粉 マカロニ		米 さとう		食パン かたくり粉 じゃがいも さとう		米 ビーフン さとう かたくり粉			米 ビーフン さとう かたくり粉		
赤	6 ノンエッグマヨネーズ 油		ノンエッグマヨネーズ 油		ごま油 ごま		ノンエッグマヨネーズ 油		ごま油 油			ごま油 油		
	1 とり肉 ロースハム とうふ 大豆ミンチ		とり肉 ロースハム とうふ 大豆ミンチ		さば さつま揚げ たまご みそ		大豆 ロースハム とりひき肉 ぶたひき肉 とうふ		ぶた肉 ぶたひき肉 とうふ			ぶた肉 ぶたひき肉 とうふ		
緑	2 牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			牛乳		
	3 にんじん ほうれん草 グリンピース		にんじん ほうれん草 グリンピース		小松菜		ブロッコリー にんじん チンゲン菜		にんじん チンゲン菜 にら			にんじん チンゲン菜 にら		
群	4 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ		きゅうり 玉ねぎ えのきたけ		もやし 玉ねぎ にんにく		しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ		もやし キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ			もやし キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ		
30日														
群	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	エネルギー 628kcal P: 22.9g F: 19.7g 食塩 1.8g			ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳			ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳			ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳			ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳
	ちくわの磯辺あげ				ちくわの磯辺あげ			きびなご			きびなご			きびなご
	うの花炒り煮				うの花炒り煮			肉団子のスープ			肉団子のスープ			肉団子のスープ
	鶏入りみそ汁				鶏入りみそ汁			ヨーグルト			ヨーグルト			ヨーグルト
黄	5 米 小麦粉 じゃがいも				米 小麦粉 じゃがいも			食パン かたくり粉 じゃがいも さとう			食パン かたくり粉 じゃがいも さとう			食パン かたくり粉 じゃがいも さとう
赤	6 油 ごま				油 ごま			ノンエッグマヨネーズ 油			ノンエッグマヨネーズ 油			ノンエッグマヨネーズ 油
	1 ちくわ とり肉 油あげ みそ おから				ちくわ とり肉 油あげ みそ おから			大豆 ロースハム とりひき肉 ぶたひき肉 とうふ			大豆 ロースハム とりひき肉 ぶたひき肉 とうふ			大豆 ロースハム とりひき肉 ぶたひき肉 とうふ
緑	2 牛乳 青のり				牛乳 青のり			牛乳 きびなご ヨーグルト			牛乳 きびなご ヨーグルト			牛乳 きびなご ヨーグルト
	3 にんじん ほうれん草				にんじん ほうれん草			ブロッコリー にんじん チンゲン菜			ブロッコリー にんじん チンゲン菜			ブロッコリー にんじん チンゲン菜
群	4 ごぼう とうもろこし ねぎ 玉ねぎ				ごぼう とうもろこし ねぎ 玉ねぎ			しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ			しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ			しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ

・ 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。

