

* 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
<p>今月予定している地場産物は…</p> <p>あじ、きゅうり、玉ねぎ、さつまいも、じゃがいも(25日～)、たまご、牛乳、大豆、しいたけ、ガスえび、お米、米粉です。</p> 						<p>こんだて名</p> <p>エネルギー kcal</p> <p>P:たんぱく質</p> <p>F: 脂質</p> <p>食塩</p>		<p>こんだて名</p> <p>エネルギー kcal</p> <p>P:たんぱく質</p> <p>F: 脂質</p> <p>食塩</p>	
						熱や力の元になる食品		熱や力の元になる食品	
						体をつくる食品		体をつくる食品	
						体の調子を整える食品		体の調子を整える食品	
3日 歯によい給食		4日		5日		6日		7日	
ごはん・牛乳 さきいかのカミカミ揚げ ツナ入り酢の物 根菜のコロコロ汁 果物(オレンジ)	エネルギー 840kcal P: 28.0g F: 19.5g 食塩: 3.2g	ごはん 牛乳 新じゃががいの煮つけ えだまめシューマイ 小松菜のホロホロあえ	エネルギー 849kcal P: 32.3g F: 22.2g 食塩: 3.0g	カレーライス 牛乳 ハムサラダ	エネルギー 891kcal P: 29.0g F: 29.0g 食塩: 4.0g	切干大根とさきいかの まぜごはん 牛乳 とり肉と高野豆腐の卵とじ 大豆と小魚のごまがらめ	エネルギー 911kcal P: 42.5g F: 24.4g 食塩: 4.1g	ごはん・牛乳 めぎすのすりみ揚げ 五目きんぴら チンゲン菜と たまごのみそ汁	エネルギー 759kcal P: 29.9g F: 21.2g 食塩: 3.1g
ごはん さつまいも 小麦粉 さとう 油 かたくり粉 こんにやく	ごはん じゃがいも こんにやく さとう 小麦粉	ごはん 白麦 じゃがいも マヨネーズ 油 バター ルウ	ごはん さつまいも さとう かたくり 油 ごま	ごはん さとう かたくり粉 しらたき 油 みそ	牛乳 さきいか たまご わかめ ツナ缶 とり肉	牛乳 ぶり肉 チーズ ハム	牛乳 さきいか 油揚げ たまご とり肉 高野豆腐 大豆	めぎす とり肉 たまご とうふ みそ 牛乳 ひじき	ねぎ ごぼう にんじん ピーマン 干 きゅうり キャベツ れんこん 大根 玉ねぎ
にんじん いんげん 干しいたけ キャベツ こまつな 枝豆	にんじん いんげん 干しいたけ キャベツ こまつな 枝豆	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり りんご トマト キャベツ にんじん コーン	しょうが しめじ 干しいたけ ごぼう こま 切干大根 にんじん いんげん 玉ねぎ	にんじん いんげん チンゲン菜 しょうが ごぼう 玉ねぎ れんこん えのき	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん 牛乳 チンジャオロースー 豆腐とえのきのスープ 果物(アメリカンチェリー)	エネルギー 752kcal P: 26.9g F: 21.3g 食塩: 3.0g	ガパオライス 牛乳 春雨スープ ナムル ヨーグルト	エネルギー 828kcal P: 32.4g F: 22.6g 食塩: 3.5g	ごはん・牛乳 あじの香り揚げ 切干大根の炒め煮 ごぼうと厚揚げのみそ汁	エネルギー 733kcal P: 30.0g F: 19.5g 食塩: 2.7g	食パン ジャム(チョコ) 牛乳 ミートスパゲッティ カントリーサラダ	エネルギー 953kcal P: 37.3g F: 30.3g 食塩: 3.9g	しらすわかめごはん 牛乳 揚げいかと野菜の いためもの 小松菜のみそ汁	エネルギー 769kcal P: 29.5g F: 17.1g 食塩: 3.5g
ごはん かたくり粉 さとう 油 オイスターソース	ごはん 白麦 さとう オイスターソース 油 はるさめ	ごはん さとう かたくり粉 油	食パン スパゲティ さとう 油 バター チョコレート	ごはん さとう じゃがいも かたくり粉 油	牛乳 ぶり肉 とうふ わかめ	牛乳 とり肉 ベーコン ヨーグルト	牛乳 あじ さつま揚げ みそ 厚揚げ	牛乳 ぶり肉 大豆 チーズ ハム	牛乳 いか みそ 大豆 わかめ しらす
にんじん 玉ねぎ えのき もやし しょうが たけのこ アメリカンチェリー	チンゲン菜 なす にんじん 玉ねぎ きゅうり たけのこ れんこん コーン ピーマン パプリカ もやし にんにく パズル	しょうが 切干大根 にんじん 干しいたけ こまつな ごぼう ねぎ しめじ	にんじん 玉ねぎ セロリ パセリ きゅうり キャベツ 大根 レモン	にんじん チンゲン菜 しょうが たけのこ きくらげ えのき こまつな	17日	18日	19日	20日	21日
ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー	エネルギー 792kcal P: 29.6g F: 21.9g 食塩: 3.4g	そばろごはん 牛乳 磯香りとえ チンゲン菜のスープ クリームコンフェ	エネルギー 852kcal P: 30.7g F: 29.5g 食塩: 3.1g	ごはん 牛乳 ガスエビのから揚げ ひじきの炒り煮 まるやか豆乳とん汁	エネルギー 769kcal P: 28.9g F: 22.9g 食塩: 1.4g	梅ごはん 牛乳 とり肉とれんこんの さっぱりいため けんちん汁	エネルギー 798kcal P: 30.8g F: 19.6g 食塩: 3.4g	ごはん 牛乳 春巻き きゅうりの中華あえ 肉だんごのスープ	エネルギー 829kcal P: 28.1g F: 23.9g 食塩: 3.1g
ごはん さとう かたくり粉 はるさめ 油 ごま油	ごはん 白麦 さとう 油 小麦粉	ごはん さつまいも さとう こんにやく 油	ごはん 米粉 じゃがいも さといも 油 こんにやく	ごはん さとう 小麦粉 はるさめ 油 ごま油 ごま かたくり粉	牛乳 ぶり肉 とうふ みそ ハム たまご	牛乳 とり肉 たまご のり ちくわ とうふ	牛乳 ガスエビ ぶり肉 大豆 みそ 油揚げ ひじき 豆乳	牛乳 とり肉 とうふ チーズ	牛乳 とり肉 たまご とうふ ひじき わかめ
玉ねぎ にんじん 干しいたけ きくらげ きゅうり にら にんにく しょうが キャベツ	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 キャベツ コーン こまつな	にんじん いんげん 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ	にんじん いんげん れんこん うめほし 大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ	にんじん ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ しょうが たけのこ もやし えのき しいたけ オレンジ	24日	25日	26日	27日	28日
ごはん 牛乳 白身魚のチリソース いかと野菜のナムル わかめスープ	エネルギー 710kcal P: 31.2g F: 17.2g 食塩: 3.3g	ごはん・牛乳 とり肉の ねぎソースかけ ごぼうサラダ	エネルギー 887kcal P: 31.0g F: 30.0g 食塩: 1.8g	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き よしの汁 今川焼き	エネルギー 800kcal P: 34.9g F: 17.5g 食塩: 2.8g	ごはん 牛乳 肉じゃが ごま酢和え ひじきのり	エネルギー 794kcal P: 28.4g F: 19.6g 食塩: 2.8g	ごはん 牛乳 酢ぶた 中華風スープ オレンジゼリー	エネルギー 918kcal P: 29.1g F: 23.5g 食塩: 2.7g
ごはん 米粉 油 ごま油 さとう かたくり粉	ごはん じゃがいも かたくり粉 米粉 油 さとう マヨネーズ	ごはん さとう かたくり粉 小麦粉 バター 油	ごはん さとう 油 しらたき じゃがいも ごま	ごはん さつまいも さとう 米粉 油 ごま油	牛乳 たら いか わかめ とうふ	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ	牛乳 さけ とり肉 とうふ みそ 油揚げ たまご	牛乳 ぶり肉 油揚げ ひじき	ぶり肉 たまご 生クリーム 牛乳
きゅうり チンゲン菜 もやし にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ えのき	ねぎ しょうが ごぼう にんじん きゅうり 玉ねぎ しめじ	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし コーン ねぎ ほうれん草 たけのこ えのき 干しいたけ	玉ねぎ にんじん いんげん 大根 きゅうり						

☆こんだては、材料や行事などの都合でかわることがあります。