６月　よていこんだて

日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	ｴﾈﾙｷﾞｰ [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]
3	月	麦ごはん,牛乳,豚肉のしょうがいため,みそ汁,バナナ	牛乳,ぶた肉,豆腐	学校給食米,むぎ,油,さとう,じゃがいも	キャベツ,にんじん,もやし,たまねぎ,ピーマン,えのきたけ,こまつな,バナナ	625	24.2	14.9	1.6
4	火	中華丼,牛乳,◎華風きゅうり,レタスのスープ	ぶた肉,★いか,★えび,牛乳,かまぼこ,豆腐	学校給食米,むぎ,油,さとう,かたくり粉	はくさい,たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,たけのこ,きゅうり,レタス，しめじ	632	30.1	16.6	2.3
5	水	麦ごはん,牛乳,肉だんご,◎切干大根の和えもの,干ししいたけのスープ **干ししいたけの日**	牛乳,わかめ,ツナ,豆腐	学校給食米,むぎ,さとう,油	切干しだいこん,きゅうり,にんじん,干ししいたけ,チンゲンサイ,もやし	592	21.7	17.6	2.7
6	木	カレーピラフ,牛乳,◎いかの甘酢サラダ,コンソメスープ **いか給食**	とり肉,牛乳,★いか	学校給食米,むぎ,バター,油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,コーン,キャベツ,しめじ,ブロッコリー,もやし	572	22.7	14.4	3.1
7	金	麦ごはん,牛乳,さわやか和え,そぼろ肉じゃが	牛乳,☆ハム,わかめ,ぎゅう肉,ぶた肉	学校給食米,むぎ,油,さとう,じゃがいも,こんにゃく	もやし,キャベツ,きゅうり,えだまめ,しょうが,にんじん,たまねぎ,さやいんげん	596	20.0	16.0	1.9
10	月	麦ごはん,牛乳,じゃこサラダ,親子煮,さくらんぼゼリー	牛乳,しらす干し,ちくわ,とり肉,☆たまご	学校給食米,むぎ,油,さとう,じゃがいも,車ふ	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,ねぎ,干ししいたけ	668	26.9	14.9	2.7
11	火	麦ごはん,牛乳,蒸しミートローフ,野菜とチーズのサラダ,野菜スープ	牛乳,ぶた肉,☆たまご,チーズ	学校給食米,むぎ,パン粉,油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,えだまめ,コーン,きゅうり,キャベツ,はくさい,ブロッコリー,しめじ	696	28.4	24.7	2.5
12	水	麦ごはん,牛乳,揚げあじのピリ辛ダレ,◎切干大根のごまマヨネーズ和え,◎鶏ごぼう汁	牛乳,あじ,とり肉,豆腐	学校給食米,むぎ,かたくり粉,油,さとう,☆マヨネーズ,ごま	しょうが,にんにく,ねぎ,切干しだいこん,コーン,こまつな,れんこん,ごぼう	682	29.8	21.2	2.3
13	木	麦ごはん,牛乳,◎ハムカツ,ひじきの煮物,みそ汁	牛乳,☆ハム,☆たまご,ひじき,さつま揚げ,油揚げ	学校給食米,むぎ,小麦粉,パン粉,油,こんにゃく,さとう,じゃがいも	にんじん,冷凍むき枝豆,えのきたけ,こまつな	654	25.1	23.6	3.2
14	金	◎ポークビーンズカレー,牛乳,ヨーグルト和え,福神漬	ぶた肉,だいず,牛乳,ヨーグルト	学校給食米,むぎ,じゃがいも,油,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,りんご,みかん,黄桃,パインアップル,バナナ,だいこん,きゅうり,れんこん,しょうが	766	23.5	18.7	2.8
17	月	麦ごはん,牛乳,ちくわの煮付け,◎五目きんぴら,じゃがいものみそ汁	牛乳,ちくわ,さつま揚げ,わかめ,豆腐	学校給食米,むぎ,さとう,ごま,こんにゃく,油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,しょうが	601	23.0	13.1	3.2
18	火	麦ごはん,牛乳,ごまあえ,わかめうどん,おかかふりかけ	牛乳,とり肉,わかめ	学校給食米,むぎ,ごま,さとう,うどん	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,たまねぎ,ねぎ	682	22.8	10.8	4.6
19	水	◎キムタクごはん,牛乳,◎大豆といんげんのツナマヨ和え,もずく汁 **いんげんの日**	ぶた肉,牛乳,だいず,ツナ,もずく,豆腐	学校給食米,むぎ,ごま,油,☆マヨネーズ	たくあん,キムチ,にんじん,さやいんげん,えのきたけ,みつば	668	30.1	25.1	3.1
20	木	麦ごはん,牛乳,牛肉コロッケ,ブロッコリーのおかか和え,すまし汁	牛乳,かつお節,豆腐,ぎゅう肉	学校給食米,むぎ,じゃがいも,小麦粉,パン粉,油,さとう,ふ	ブロッコリー,にんじん,コーン,キャベツ,みずな,たまねぎ	629	20.8	18.8	2.0
21	金	麦ごはん,牛乳,しゅうまい,中華和え,春雨スープ	牛乳,☆ハム,豆腐,ぶた肉	学校給食米,むぎ,油,さとう,ごま,はるさめ	キャベツ,きゅうり,チンゲンサイ,もやし,にんじん	698	21.8	23.4	2.3
24	月	麦ごはん,牛乳,バンサンスー,豆腐の中華煮,型抜きチーズ	牛乳,☆たまご,☆ハム,ぶた肉,豆腐,チーズ	学校給食米,むぎ,はるさめ,さとう,油,かたくり粉	きゅうり,にんじん,たまねぎ,たけのこ,干ししいたけ,チンゲンサイ,キャベツ	665	26.0	21.7	2.6
25	火	麦ごはん,牛乳,◎ししゃもフライ,五色和え,みそ汁	牛乳,☆ししゃも,☆ハム,油揚げ,わかめ	学校給食米,むぎ,油,さとう,小麦粉,パン粉,じゃがいも	こまつな,にんじん,キャベツ,えのきたけ,たまねぎ	703	26.5	28.2	2.6
26	水	コッペパン,牛乳,焼きそば,中華風コーンスープ	牛乳,ぶた肉,あおのり,☆たまご	コッペパン,中華めん,油,かたくり粉	キャベツ,たまねぎ,にんじん,にら,もやし,チンゲンサイ,コーン	631	26.3	20.4	3.7
27	木	麦ごはん,牛乳,◎鶏肉のレモンソースかけ,おひたし,みそ汁	牛乳,とり肉,豆腐,わかめ	学校給食米,むぎ,かたくり粉,油,さとう,ごま,じゃがいも	レモン,こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,えのきたけ	699	27.0	28.2	2.0
28	金	麦ごはん,牛乳,豚肉のオイスターソース炒め,かまぼこと卵のスープ	牛乳,ぶた肉,かまぼこ,☆たまご	学校給食米,むぎ,油,さとう	にんじん,たけのこ,たまねぎ,キャベツ,ピーマン,しょうが,にんにく,こまつな	591	27.0	17.9	2.1

◎はかみかみメニューです。よくかんで食べましょう。