

6月 給食 こんだて表

今月の給食もくひょう: よくかんで食べよう



日	曜	主食	牛乳	敵立名	赤の食品 からだ 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	ゆかりごはん	牛乳	ジャージャーめんちゅうかスープ	牛乳、ふたひきにく、大豆、あかみそ、きぬどうふ、かまぼこ	はつがげんまい、ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう、でんぷん	しそ、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、だいのこ、しょうが、にんにく、ねぎ、ほししいたけ、チンゲンサイ	660	25.1
4	月	ごはん	牛乳	トビウオのかば焼き きんぴらごぼう きりほし大根のみそしる ぶりかけ	牛乳、とびうお、ぎゅうにく、うすあげ、みそ	ごはん、あぶら、水あめ、さとう、でんぷん、白ごま、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、えだまめ、きりほしだいこん、たまねぎ、ねぎ、こまつな	574	23.0
5	火	ごはん	牛乳	焼きシューマイ きゅうりのちゅうかづけ マーボーどうふ	牛乳、ポークシューマイ、ふたひきにく、あかみそ、もめんどうふ	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぷん	きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、しょうが、たまねぎ、だいのこ、ほししいたけ、ねぎ	648	25.3
6	水	ミルクコッペ	牛乳	あげパン やさいサラダ ポトフ	牛乳、きなこ、ウインナー	ミルクコッペパン、さとう、あぶら、ドレッシング、じゃがいも	キャベツ、ブロッコリー、コーン、にんじん、たまねぎ、セロリー、さやいんげん	613	21.2
7	木	ごはん	牛乳	いかのカレーあげ こまつなのごまあえ みそ汁	牛乳、いか、わかめ、みそ	ごはん、でんぷん、こめこ、あぶら、すりごま、さとう、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのき、ねぎ	587	23.5
8	金	ごはん	牛乳	とりのくのみそマヨ焼き あますあえ けんちん汁	牛乳、とりにく、みそ、もめんどうふ、うすあげ	ごはん、マヨネーズ、さとう	たまねぎ、ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、コーン、ごぼう	632	22.7
11	月	麦ごはん	牛乳	ビビンバ あさりのごもくスープ	牛乳、ぎゅうにく、ベーコン、きぬどうふ、あさり	むぎごはん、あぶら、白ごま、さとう、ごまあぶら	きりほし大根、にんにく、ほうれんそう、もやし、にんじん、だいのこ、えのき、たまねぎ、ねぎ	594	24.3
12	火	ごはん	牛乳	ししゃものから揚げ ふときゅうりのカラフルサラダ わかめのみそしる ヨーグルト	牛乳、こもちししゃも、ひじき、わかめ、みそ、ヨーグルト	ごはん、でんぷん、こめこ、あぶら、さとう、白ごま	ふときゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、しょうが、たまねぎ、はくさい、ねぎ	591	20.2
13	水	米粉パン	牛乳	タンダーチキン はくさいのサラダ いろいろ豆のミネストローネ	牛乳、とりにく、ヨーグルト、だいず、ウインナー	こめこパン、あぶら、さとう、すりごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、パプリカ、コーン、はくさい、キャベツ、にんじん、トマト、パセリ	670	31.1
14	木	ごはん	牛乳	あじのなんぼんづけ いそかあえ たまごとし	牛乳、あじ、のり、とりにく、たまご	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、じゃがいも	しょうが、ねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、だいのこ、しいたけ、さやいんげん	640	29.8
15	金	ごはん	牛乳	大豆とごさかなのあげに にくどうふ 冷凍みかん	牛乳、だいず、かえりほし、こんぶ、やきどうふ、ふたにく	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、水あめ、白ごま	えだまめ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	666	28.4
18	月	ごはん	牛乳	やきにくいため ミントマト しんごぼうのスープ	牛乳、ふたにく、みそ、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、白ごま、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、エリンギ、キャベツ、たまねぎ、りんご、ピーマン、ミントマト、ごぼう、だいこん、ねぎ	572	23.9
19	火	ごはん	牛乳	ユーリンチー ナムル 塩ラーメン	牛乳、とりにく、ふたにく	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ちゅうかめん	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、だいのこ、キャベツ、たまねぎ	683	26.3
20	水	ミルク食パン	牛乳	とりのくのトマトソース煮 コンソメスープ いちごジャム	牛乳、とりにく、ベーコン	ミルクしょうパン、いちごジャム、でんぷん、あぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、しめじ、トマト、きピーマン、あかピーマン、ブロッコリー、にんじん、キャベツ	584	25.3
21	木	さばとたまごのそぼろすし	牛乳	あますあえ みそ汁	牛乳、さば、たまご、うすあげ、わかめ、みそ	すしめし、さとう、白ごま	しょうが、たまねぎ、えだまめ、だいこん、にんじん、れんこん、えのき、こまつな	629	21.6
22	金	むぎめし	牛乳	カレーライス フルーツくす玉	牛乳、ふたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、くす玉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、パイン、もも	749	18.6
25	月	ごはん	牛乳	ちくわの変わり揚げ ひじきのいため煮 さわかんにん	牛乳、ちくわ、あおのり、ひじき、うすあげ、こうやどうふ、ふたにく	ごはん、白ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら	べにしょうが、にんじん、さやいんげん、ごぼう、だいこん、だいのこ、しいたけ、みつば	577	21.1
26	火	ごはん	牛乳	てづくりぶりかけ たまごやき キャベツのゆかりあえ しらたまだんごじる	牛乳、しらすほし、かつおぶし、ひじき、たまご、とりにく、みそ	ごはん、白ごま、さとう、しらたまご	キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	579	23.0
27	水	キャロットパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース チーズポテト スープカレー	牛乳、ハンバーグ、チーズ、ベーコン	キャロットパン、あぶら、さとう、じゃがいも、バター、カレールー	たまねぎ、パセリ、セロリー、にんじん、しめじ、キャベツ	649	26.2
28	木	ごはん	牛乳	ふくらぎのねぎソース ごまあえ みそ汁	牛乳、ふくらぎ、うすあげ、もめんどうふ、みそ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら、すりごま	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、だいこん	640	24.8
29	金	ごはん	牛乳	ふたにくのみそ焼き こまつなのガーリックいため とうがんとえびだんごのスープ	牛乳、ふたにく、みそ、ベーコン、えび	ごはん、ごまあぶら、すりごま、白ごま、はるさめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、しめじ、こまつな、にんじん、とうが、ねぎ、しいたけ、もやし	691	26.9

