

6月分 予定こんだて表

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価				
	主食	牛乳	おかず	エネルギーのもとになる食品 【炭水化物・脂質】		おもに体をつくるもとになる食品 【たんぱく質・無機質(カルシウムなど)】		おもに体の調子を整えるもとになる食品 【ビタミン・無機質】		エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)			
1 (木)	はくはん		いわしのかば焼き モロヘイやいりトマトとたまごのスープ そくせきづけ	こめ さとう	あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご	いわし ベーコン	きゅうり モロヘイヤ	キャベツ トマト	たまねぎ マッシュルーム	615	22.3		
2 (金)	かみかみごはん		いかのかりんあげ おこげのスープ(おこげ)	こめ でんぷん	さとう おこげ	ぎゅうにゅう こんぶ	だいず いか	にんじん しょうが チンゲンサイ	ごぼう キャベツ えのきたけ	しいたけ たまねぎ	こんにやく ピーマン	602	25.4	
5 (月)	はくはん		てっかみそ にくじゃが おかひじきのごまあえ	こめ じゃがいも	あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず みそ	たまねぎ おかひじき	にんじん もやし	しらたき キャベツ	さやえんどう	629	24.9	
6 (火)	さんざいうどん (じごなうどん)		だいずとこざかなのからあげ ゆかりあえ	じごなうどん こめこ	さとう でんぷん	ぎゅうにゅう なると にほし	ぶたにく わかめ だいず	にんじん なめこ しそ	ねぎ しいたけ もやし	わらに きゅうり	しめじ キャベツ	595	26.4	
7 (水)	ふかがわめし		さばのつけ焼き みそけんちんじる	こめ じゃがいも	あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば	あさり とうふ	にんじん ごぼう	しょうが だいこん	ごぼう ねぎ	こんにやく	598	26.9	
8 (木)	はくはん		とりにくのさっぱり ひじきのごまあうみあえ	こめ さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅう ひじき	とりにく だいず	たまねぎ しょうが	にんじん もやし	さやいんげん きゅうり	にんにく だいこん	654	27.5	
9 (金)	はくはん		勝つカレー てつくりふくじんづけ あおうめゼリー	こめ こめこ	あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	たまねぎ セロリー だいこん	にんじん トマト なす	にんにく きゅうり	しょうが キャベツ	750	23.3	
13 (火)	はくはん		マーボー豆腐 ちゅうかあえ れいとうみかん	こめ でんぷん	あぶら ごま	ぎゅうにゅう みそ	とうふ わかめ	たまねぎ にんにく こまつな	にんじん しいたけ きゅうり	ねぎ にら だいこん	しょうが だけのこ	608	24.6	
14 (水)	はくはん		おやこに からしあえ	こめ さとう	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう なまあげ	とりにく たまご	さやえんどう こまつな	にんじん キャベツ	しめじ	たまねぎ	610	26.3	
15 (木)	ブルーベリー コップ		じゃがいものスペインふう コーンサラダ	こめ マーガリン	さとう (乳不使用)	ぎゅうにゅう いか	ぶたにく ひよこまめ	あさり	ブルーベリー たまねぎ キャベツ	レモン マッシュルーム きゅうり	にんにく グリンピース とうもろこし	にんじん トマト	584	22.9
16 (金)	とりごぼろ ごはん		たらのいそべたつた ほうれんそうのおひだし あなまつゼリー	こめ でんぷん	あぶら あなまつゼリー	ぎゅうにゅう たら	とりにく あおさ	にんじん ほうれんそう	ごぼう もやし	しめじ キャベツ	しょうが	552	25.6	
19 (月)	はくはん		ぶたキムチ わかめスープ ヨーグルト	こめ でんぷん	あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく わかめ	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ もやし	しょうが キャベツ えのきたけ	にんじん ねぎ	583	25.2	
20 (火)	たんたんめん (ちゅうかめん)		じゃがバターしょうゆ ちゅうかきゅうり	ちゅうかめん でんぷん	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ	しょうが だけのこ	にんにく しいたけ	たまねぎ ねぎ	にんじん きゅうり	606	24.2	
21 (水)	しょうがごはん		とりにくとしんごぼろのあまからあげ かきたまじる	こめ こめこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご	とりにく とうふ	わかめ	しょうが ねぎ	ごぼう ほうれんそう	にんじん たまねぎ	630	26.1	
22 (木)	はちみつレモントースト		まめとウインナーのトマトに コールスローサラダ	しよくパン はちみつ	マーガリン(乳不使用) さとう	ぎゅうにゅう ひよこまめ	ウインナー チーズ	レモン マッシュルーム とうもろこし	たまねぎ トマト きゅうり	にんじん キャベツ	にんにく パプリカ	646	21.8	
23 (金)	はくはん		とびうおのうめかソースかけ とんじる	こめ さとう	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ	トビウオ みそ	うめぼし ごぼう	しょうが こんにやく	にんじん ねぎ	だいこん こまつな	619	25.5	
26 (月)	わかめごはん		あけだし豆腐のやくみソースかけ さわにわん	こめ さとう	あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく	わかめ なまあげ	にんにく しょうが	しょうが だいこん	ねぎ しらたき	ごぼう みずな	574	19.4	
27 (火)	はくはん		こんぶのつくだに あじのてりやき スッキーニのみそしる	こめ はちみつ	あぶら ごま	ぎゅうにゅう みそ	こんぶ とうふ	かつおぶし あぶらあげ	たまねぎ	スッキーニ	さやいんげん	546	27.3	
28 (水)	ヒビンふうたきごぼろ (ナムル)		トックスープ れいとうみかん	こめ トック	さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	にんにく しょうが みかん	しょうが こまつな	だいず しょうが たまねぎ	だいこん チンゲンサイ	556	22.6	
29 (木)	ペンネアラビアータ デニッシュペストリー		グリーンサラダ あじさいジュレ	マカロニ カットゼリー	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ゼラチン	ベーコン	にんにく バジル りんご	たまねぎ キャベツ ライチ	にんじん きゅうり	トマト アスパラガス	603	17.2	
30 (金)	うめじゃごぼろ		ししゃもフライ あさりのみそしる	こめ パンこ	あぶら ごま	ぎゅうにゅう あさり	ちりめんじゃこ わかめ	ししゃも みそ	うめぼし にんじん	しそ えのきたけ	こまつな だいこん	560	19.3	

- 献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。
- スプーン、フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	606 kcal	24.0 g