

# 6がつ よていこんだてひょう

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
2	火			むぎごはん		こめ むぎ		643	26.4	
				まめいりストロガノフ	ぶたにく	しろいんげんまめ あぶら なまクリーム バター	セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム			
				マカロニサラダ		マカロニ あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん			
3	水			むぎごはん		こめ むぎ		583	25	
				おやこに	とりにく たまご なまあげ	さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ グリーンピース			
				ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかじそ			
				こんぶのつくだに	こんぶ	さとう ごま				
4	木			6月4日は「むし(64)歯予防デー」です。今日のはかみごたえのある「たこ」と「ナタデココ」が給食に登場します。					584	23
				たことトマトのスパゲッティ	とりにく たこ	オリーブオイル	にんにく たまねぎ トマト カリノケール			
				あおのりポテト	あおのり	あぶら じゃがいも				
				ナタデココいりフルーツヨーグルト	ヨーグルト	なまクリーム ナタデココ	パイン りんご ほしぶどう			
5	金			はちみつレモントースト		こむぎこ マーガリン はちみつ	レモン	612	21.6	
				クラムチャウダー	ベーコン あさり ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ バター	にんじん たまねぎ パセリ			
				コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ			
8	月			むぎごはん		こめ むぎ		594	26.6	
				ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ	こんにゃく ごま じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう			
				さばのからみやき	さば					
				いろどりあさづけ			きゅうり キャベツ にんじん			
9	火			うめわかめごはん	わかめ	こめ	うめ えだまめ	586	23.7	
				とんじる	ぶたにく どうふ みそ	こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ			
				のりずあえ	のり		キャベツ りよくとうもやし にんじん			
				ぐりとぐらのカステラ	たまご	ホットケーキのこな あぶら さとう				
10	水			ガーリックフランスパン		こむぎこ マーガリン オリーブオイル	にんにく パセリ	610	25.1	
				シーフードのトマトに	ベーコン あさり えび	あぶら じゃがいも	にんにく トマト にんじん ピーマン たまねぎ			
				だいこんとコーンのサラダ		あぶら さとう	だいこん とうもろこし きゅうり			
11	木			むぎごはん		こめ むぎ		612	23.2	
				タッカルビ	とりにく	トッポギ ごまあぶら かたくりこ さとう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ながねぎ			
				ちゅうかきゅうり		さとう ごま ごまあぶら	きゅうり にんにく しょうが			
				れいとうみかん			みかん			
12	金			じごなうどん		こむぎこ		584	24.5	
				きつねうどんのしる	ぶたにく あぶらあげ	さとう	にんじん ながねぎ			
				ごぼうとだいずのあまからあげ	だいず にぼし	ごま あぶら かたくりこ	ごぼう			
				レモンあえ			キャベツ きゅうり りよくとうもやし レモン			
15	月			かてめし	とりにく	こめ あぶら	にんじん ほうれんそう	699	20	
				みそポテト	みそ	じゃがいも あぶら こむぎこ				
				こまつなとさつまいものおしパン	ぎゅうにゅう	ホットケーキのこな さつまいも さとう	こまつな			

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	
16	火			むぎごはん		こめ むぎ		610	30.1
				マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ ソイミート	ごまあぶら かたくりこ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ なら		
				うましおキャベツ	のり	ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん にんにく		
17	水			こまつなビスキュイパン	ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう ホットケーキのこな パター	こまつな	558	20.1
				ミネストローネ	チキンハム	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリ カリノケールズッキーニ トマト		
				カリフローレサラダ		あぶら さとう	カリフローレ キャベツ きゅうり たまねぎ		
18	木			むぎごはん		こめ むぎ		659	23.7
				さいたまポークカレー	ぶたにく チーズ	あぶら こむぎこ パター じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト		
				てづくりふくじんづけ		さとう	にんじん だいこん れんこん しょうが きゅうり		
				あじさいゼリー		ゼリー ナタデココ			
19	金			むぎごはん		こめ むぎ		595	24.5
				にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら しらたき さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース		
				キャベツのうめあえ	こんぶ	さとう	キャベツ うめ きゅうり		
				てっかみそ	だいず みそ	くろざとう あぶら			
22	月			むぎごはん		こめ むぎ		588	26.2
				さばのみそに	さば みそ	さとう			
				せんべいじる	とりにく	なんぶせんべい あぶら	にんじん だいこん しめじ ほうれんそう ながねぎ		
				いそかあえ	のり		こまつな りょくとうもやし キャベツ		
23	火			やきにくチャーハン	ぶたにく	こめ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ながねぎ こまつな	585	28.1
				たらのチリソース	たら	かたくりこ あぶら	にんにく たまねぎ しょうが ピーマン トマト		
				くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごま ごまあぶら	にんじん きりぼしだいこん きゅうり にんにく		
24	水			むぎごはん		こめ むぎ		591	26.3
				あぶらふのたまごとじ	とりにく たまご	じゃがいも あぶら あぶらふ	たまねぎ えのきたけ にんじん グリンピース		
				なめたけあえ			こまつな えのきたけ キャベツ		
				かんばちそぼろ	かんばち	さとう	しょうが		
25	木			むぎごはん		こめ むぎ		583	29.5
				ソイどんのぐ	とりにく だいず ソイミート	カレールウ あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース		
				つみれじる	つみれ	あぶら	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな		
				こんぶときゅうりのあさづけ	こんぶ	さとう	きゅうり		
26	金			ちゅうかめん		こむぎこ		599	33.6
				かんとんめんのしる	ぶたにく いか うずらのたまご	ごまあぶら かたくりこ	にんじん しょうが キャベツ ながねぎ		
				あじのしおたつたあげ	あじ	かたくりこ あぶら	にんにく		
				わかめのナムル	わかめ	ごま ごまあぶら	きゅうり りょくとうもやし にんにく しょうが		
29	月			きなこあげパン	きなこ	こむぎこ さとう あぶら		574	25.1
				とうふのスープに	とりにく とうふ ほたて	かたくりこ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな		
				きりぼしだいこんサラダ		さとう あぶら	きりぼしだいこん きゅうり にんじん キャベツ		
30	火			むぎごはん		こめ むぎ		564	22.5
				ぶたキムチどん	ぶたにく	ごまあぶら かたくりこ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ はくさいキムチ なら		
				だいこんのちゅうかづけ		ごま ごまあぶら さとう	だいこん きゅうり にんにく しょうが		
				れいとうみかん			みかん		