

6がつ こんだて表



にち 日 よう 曜	ぎゅう 牛 にゅう 乳	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal)
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	たんぱく質(g)
1	木	ごはん マーボー豆腐 パンウースー キャロットかん	ぎゅうにゅう,とう 豆腐,ぶたにく,みそ, なかなてん	こめ,むぎ,あぶら,さ とう,ごまあぶら,で んぶん,はるさめ,ご ま	しょうが,にんにく,ねぎ,たけの こ,ほししいたけ,にら,きゅうり, にんじん,キャベツ,もやし,みか んかじゅう	673 24.2 18.3 1.7
2	金	こめこパン さかなのこうそうチーズパンこやき やさいサラダ クリームコーンスープ	ぎゅうにゅう,メル ルーサ,こなチーズ, ベーコン,なまクリ ーム	こめこパン,オリーブ オイル,パンこ,ごま, ごまあぶら,あぶら, こむぎこ	にんにく,キャベツ,にんじん, きゅうり,たまねぎ,コーン	609 30.0 29.6 2.7
5	月	スパゲティカレーミートソース わかめサラダ こだますいか	ぎゅうにゅう,ぶたに く,だいず,わかめ	ハーフスパゲティ,あ ぶら,さとう,こむぎ こ,ごま,さんおん とう,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,に んじん,セロリ,トマトピューレ, キャベツ,きゅうり,こだますい か	629 24.8 21.3 1.7
6	火	ごまごはん とんじる まめあじのこうみあげ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたに く,とうふ,みそ,まめ あじ,するめ,ちりめ んじゃこ	こめ,ごま,じゃがい も,こんにゃく,あぶ ら,でんぶん,ごま, ごまあぶら,さとう	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ, しょうが,きゅうり,キャベツ	658 29.3 20.8 1.8
7	水	ガーリックトースト ポークビーンズ メロン	ぎゅうにゅう,だい ず,ぶたにく,なまク リーム	しょくパン,バター, あぶら,じゃがいも, さとう,こむぎこ	にんにく,パセリ,しょうが,にん じん,たまねぎ,エリンギ,トマト ピューレ,メロン	640 23.1 25.9 1.4
8	木	ごはん うずらいりとうふじる さかなのさいきょうやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう,とり にく,うずらたまご, とうふ,さわら,みそ, さつまあげ	こめ,むぎ,でんぶん, ごまあぶら,いとこ んにゃく,じゃがいも, あぶら,さんおん とう,ごま	ほうれんそう,ねぎ,ほししいた け,にんじん,ごぼう	677 31.3 22.6 1.9
9	金	うめじゃこごはん ピリからにくじゃが やさいとツナのあえもの あじさいゼリー	ぎゅうにゅう,ちり めんじゃこ,ぶたにく, ツナ,こなかなてん	こめ,むぎ,ごま,じゃ がいも,いとこんに ゃく,あぶら,さとう	うめぼし,たまねぎ,にんじん,さ やいんげん,しょうが,にんにく, きゅうり,キャベツ,もやし,ぶ とうかじゅう	666 23.4 17.1 2.1
12	月	セサミトースト コーンシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう,とり にく,ぎゅうにゅう, なまクリーム	しょくパン,バター, はちみつ,ごま,あぶ ら,じゃがいも,こ むぎこ,さとう	コーン,にんじん,たまねぎ,エリ ンギ,パセリ,キャベツ,きゅうり	724 23.8 32.7 1.5
13	火	キムチチャーハン トマトとうずらたまご のスープ ナムル	ぎゅうにゅう,ぶた にく,ベーコン,うず らたまご	こめ,むぎ,あぶら,ご まあぶら,ごま,で んぶん	にんじん,キムチつけ,ねぎ,たま ねぎ,トマト,チンゲンツァイ, こまつな,もやし,にんにく	614 22.3 21.9 2.1
14	水	うみのさちピラフ パイザンヌスープ やさいサラダ	ぎゅうにゅう,いか, むきえび,わかめ,ぶ たにく,こおりとうふ	こめ,むぎ,でんぶん, あぶら,じゃがいも, はるさめ,さとう	たまねぎ,にんじん,しょうが, キャベツ,パセリ,きゅうり,だい こん	615 25.3 18.5 2.3
15	木	タンタンメン かふうづけ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう,ぶた にく,みそ,プレーン ヨーグルト	むしちゅうかめん,ご まあぶら,あぶら,さ とう,ごま,でんぶん, さんおんとう	にんにく,しょうが,にんじん, ピーマン,ねぎ,ほししいたけ, きゅうり,だいこん,みかんかん, おうとうかん,パインかん,りん ごかん	630 23.5 22.7 2.2

※ 都合により献立を変更することがあります。
※ 食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)

にち 日 よう 曜	ぎゅう 牛 にゅう 乳	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal)
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	たんぱく質(g)
16	金	ごはん あおなぶりかけ いなかじる たまごやき ごもくまめ	ぎゅうにゅう,ちり めんじゃこ,とり にく,とうふ,たま ご,だいず,さつま あげ	こめ,むぎ,ごま,じゃ がいも,あぶら,こ んにゃく,さとう, さんおんとう	こまつな,あおしそ,だいこん,ご ぼう,はくさい,ねぎ,にんじん	650 29.5 19.2 2.2
19	月	ごはん みそしる ししゃものごまあげ いそあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう,あぶ らあげ,みそ,かつお ぶし,ししゃも,きざ みのり	こめ,むぎ,じゃがい も,ごま,でんぶん, こむぎこ,あぶら	たまねぎ,キャベツ,こまつな,え のきたけ,しめじ,にんじん,コー ン,れいとうみかん	674 27.4 21.3 2.2
20	火	ぶたどん ごもくみそしる ごまあえ	ぎゅうにゅう,ぶた にく,あぶらあげ, みそ	こめ,むぎ,あぶら, さんおんとう,じゃ がいも,さとう,ご ま	にんじん,たまねぎ,しらたき,ほ ししいたけ,キャベツ,ねぎ,こ まつな,もやし	666 26.7 19.3 2.1
21	水	コーンピラフ キャベツとベーコンのスープ さかなのミルモリしょうゆ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう,ベー コン,うずらたまご, さけ	こめ,むぎ,バター, じゃがいも,あぶ ら,こむぎこ,さ とう	コーン,たまねぎ,にんじん,パセ リ,キャベツ,レモン,きゅうり, ブロッコリー	658 28.4 23.2 2.3
22	木	かてうどん ゆでやさいごまだれかけ ビーンズポテト	ぎゅうにゅう,ぶた にく,あぶらあげ, だいず,あおのり	うどん,さとう,ご ま,じゃがいも, でんぶん,あぶ ら	こまつな,たまねぎ,にんじん,ね ぎ,ほうれんそう,キャベツ,も やし	605 27.7 18.7 1.9
23	金	シンジュージー もずくみそしる もやしチャンプルー サワーかん	ぎゅうにゅう,ぶた にく,ごんぶ,もず く,あぶらあげ, みそ,ぶたにく, とうふ,おなか, こなかなてん, にゅうさんきんい りょう	こめ,むぎ,あぶら, ごま,さとう,ご まあぶら	しょうが,ごぼう,にんじん,こ まつな,えのきたけ,もやし, たまねぎ,にら	645 28.2 20.2 2.1
26	月	ツナピザトースト パスタスープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう,ツナ, ピザチーズ,ベー コン,ぶたにく, だいず,あおだい ず	しょくパン,あぶ ら,じゃがいも, リボンマ カロニ,さとう, ごまあぶら	にんにく,たまねぎ,パセリ, エリンギ,トマト ピューレ,にん じん,きゅうり, キャベツ	643 29.5 30.1 2.1
27	火	いわしのかばやきどん みそしる そくせきづけ	ぎゅうにゅう,いわ し,わかめ,とうふ, みそ	こめ,むぎ,でんぶん, こむぎこ,あぶ ら,さんおん とう,ごま	しょうが,ねぎ,えの きたけ,きゅう り,キャベツ	593 20.7 18.8 1.7
28	水	ドライカレー きのこサラダ りんごかん	ぎゅうにゅう,ぶた にく,だいず,こ なかなてん	こめ,むぎ,あぶ ら,こむぎこ, さとう	にんじん,たま ねぎ,ピーマン, にんにく,しょう が,トマト, ピューレ,しめ じ,しいたけ, えのきたけ, しめじ,キャ ベツ,りんご かじゅう	658 20.7 19.7 1.3
29	木	ごはん きのこじる さばのごまみそやき ツナとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう,とう ふ,あぶらあげ, さば,みそ,ツナ, わかめ	こめ,むぎ,でんぶん, さとう,ごま	にんじん,しめ じ,えのきた け,こまつな, しょうが,ね ぎ,キャベツ	624 30.1 20.6 2.2
30	金	ごまごはん レタスのスープ はっぼうさい ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう,ぶた にく,とうふ,う ずらたまご,む きえび,いか	こめ,ごま,あぶ ら,ごまあぶ ら,でんぶん	しょうが,たま ねぎ,にん じん,レタス, たけのこ, はくさい, チンゲン ツァイ,ねぎ, ほししいた け,とうも ろこし	669 27.7 19.4 2.1

※ ドレッシング類は別配食の形をとります。
※ エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分相当量(g)は中学年の数字です。