



6月よていこんだてひょう

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう			栄養価				
		しゅしょく	牛乳	おかず	あか ち・だ・ぼね になるもの	きいろ エネルギーに なるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)			
3	月	白飯		塩肉じゃが 米粉めんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら しらたき きゅうり	しょうが にんにく たまねぎ こねぎ キャベツ	624	20.2		
4	火	歯と口の健康週間 かみかみ献立			ぎゅうにゅう ぶたにく さば	こめ こんにゃく ごま	さとう あぶら	にんじん ごぼう こまつな ほししいたけ もやし	647	26.4		
5	水	わかめうどん (地粉うどん)		小いわしごまフライ 即席漬け	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし	しごなうどん あぶら ごま パンこ	さとう ごま	にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ	568	24.6		
6	木	白飯		生揚げとキムチの炒め煮 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ さとう はるさめ	あぶら てんぷん ごま	にんじん たまねぎ にら もやし こまつな コーン	625	24.0		
7	金	はちみつレモン トースト		じゃがいものクリーム煮 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ かいそう	パン バター じゃがいも さとう ごま	はちみつ さとう あぶら ごま	レモン マッシュルーム キャベツ だいこん	たまねぎ グリーンピース きゅうり コーン	669	22.1	
10	月	白飯		親子煮 秩父こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	こめ あぶら ごま	じゃがいも さとう こんにゃく	たまねぎ さいいんげん だいこん きゅうり にんじん コーン	641	24.9		
11	火	きせつのだべもの「いわし」			ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ いわし ぶたにく さつまあげ	こめ でんぷん じゃがいも	あぶら さとう こんにゃく	ごまつな うめぼし にんじん しょうが さいいんげん	659	23.8		
12	水	ライスボール		ボークビーンズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	パン あぶら マカロニ	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン	603	24.8		
13	木	きせつのだべもの「新ごぼう」			ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ こめ はちみつ じゃがいも	あぶら さとう ごま	ごぼう なごねぎ にんじん みかん	676	26.6		
14	金	しゃくし菜 チャーハン		さわらののりごまフライ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ぶたにく わかめ のり	こめ ワンタン パンこ	あぶら ごま	にんにく たまねぎ しゃくしなづけ	にんじん ほししいたけ もやし	633	28.2	
17	月	きせつのだべもの「メロン」			ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ じゃがいも バター	あぶら ごま さとう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ メロン	658	21.7		
18	火	関東地方の料理「さんが焼き」「かんぴょう」			ぎゅうにゅう アジ たまご のり	こめ でんぷん	あぶら	かんぴょう えのきたけ にんじん こまつな キャベツ	598	23.8		
19	水	ジャージャーめん (ホット中華めん)		きびなごカリカリフライ 中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご わかめ	ちゅうかめん さとう ごま	あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん グリーンピース ほししいたけ だいこん	なごねぎ にんにく しょうが きゅうり	618	26.6	
20	木	ツイストパン		ポテトのミートソース和え フルーツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン じゃがいも	あぶら さとう	にんにく しょうが マッシュルーム パイ キャベツ	618	21.6		
21	金	きせつのだべもの「梅」			ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ モーカ	こめ あぶら こんにゃく	ごま さつまいも	うめぼし だいこん ごぼう なごねぎ	にんじん こまつな	579	25.1	
24	月	きせつのだべもの「さくらんぼ」			ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くわわかめ	こめ さとう	あぶら でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース もやし さくらんぼ	にんじん たけのこ キャベツ きゅうり	615	25.4	
25	火	きせつのだべもの「トマト」			ぎゅうにゅう ベーコン ツナ チーズ わかめ	スパゲッティ じゃがいも	あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな	にんにく しょうが トマト パセリ コーン	586	21.8	
26	水	黒パン		ホキのレモン風味 ミックスサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン しろはなまめ	パン でんぷん じゃがいも	あぶら さとう マカロニ	レモン コーン セロリ	キャベツ たまねぎ にんにく トマト	676	24.7	
27	木	ソイ丼 (白飯)		ゆかり和え 大根と豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン とうふ わかめ	こめ さとう	あぶら	にんじん きゅうり こまつな	ピーマン だいこん えのきたけ	キャベツ なごねぎ	642	27.5
28	金	きせつのだべもの「なす」			ぎゅうにゅう とりにく たまご もずく	こめ でんぷん	あぶら	なす にんじん トマト	なごねぎ しょうが こまつな	たまねぎ にんにく	566	22.1
6月の給食目標		えいせい き			基準摂取栄養量 I科* - : 650kcal たんぱく質 : 21.1~32.5g 今月の平均摂取栄養量は、右記のとおりです。			625	24.3			

*材料等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、御了承ください。