



# 6月こんだてよていひょう



ひ に ち	よ う び	しゅ しょく 主 食	しゅ さい ふくさい 主 菜・副 菜・デ ザ ー ト	おもにしようするざいりょう			エ ネ ル ギ ー kcal たん ぱ く し つ g	ラ ン チ ル ーム
				ねつやちから になるもの	ちやくきにんく をつくるもの	からだのちようし をととのえる		
1	水	ちくわサンドパン	ビーンズいりやさいスープ くだもの	パン こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ちくわ いんげんまめ	セロリ パセリ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト	601 24.9	2-2
2	木	わかめごはん	シューマイ きゅうりのなんばん キャベツスープ	こめ シューマイかわ かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび オイスター ぶたにく とりにく	にんじん しいたけ きゅうり キャベツ ねぎ グリンピース	558 25.2	2-3
3	金	ごはん ひじきふりかけ	きびなごあげ やさいのうまに くだもの	こめ じゃがいも ごま かたくりこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ひじき きびなご とりにく かつおぶし	にんじん ごぼう たけのこ いんげん しょうが しいたけ	599 25.2	2-4
6	月	ごもくちゅうかめん	かみかみだいず ピーチヨーグルト	ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう のり とりにく えび ヨーグルト だいず	にんじん もやし こまつな しょうが キャベツ ももかん	652 30.6	6-1
7	火	ごはん・ごましお	アジフライ のりずあえ だいこんのみそしる	こめ こむぎこ パンこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう たまご アジ のり みそ わかめ	にんじん もやし こまつな だいこん	613 25.4	6-2
8	水	ミックスビビンバ	わかめエノキスープ くだもの	こめ ごまあぶら さとう あぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご とりにく オイスター わかめ	にんじん たけのこ こまつな えのき ぜんまい もやし	548 23.3	6-3
9	木	ごはん・うめふりかけ	いわしのにつけ わかめいりにも もやしのみそしる	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	ヨーグルト いわし ちくわ とりにく わかめ	うめぼし たけのこ ごぼう にんじん きぬさや もやし	555 25.3	5-1
10	金	パン	じゃがいものグラタン レタスとトマトのスープ くだもの	パン バター じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく たまご ベーコン	パセリ コーン にんじん トマト レタス たまねぎ	574 23.9	5-2
13	月	シーフードカレー	ポテトのハニーサラダ くだもの	こめ こむぎこ じゃがいも バター はちみつ あぶら	ぎゅうにゅう えび いか あさり チーズ ベーコン	セロリ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	742 23.2	5-3
14	火	スープちやづけ	とうふいりにくだんご しょうがきゅうり	こめ むぎ あぶら ごま パンこ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう さけ ちりめんじゃこ とうふ たまご	にんじん たまねぎ えのこたけ みつば きゅうり しょうが	625 26	5-4
15	水	ごもくマーボーどん	コーンたまごスープ トマト	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ オイスター	セロリ パセリ にら たけのこ たまねぎ トマト	641 25.8	4-1
16	木	スパゲッティナポリタン	うのはなとそらまめのケーキ ブロッコリーのごましょうゆ	スパゲッティ アーモンド バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう たまご えび ぶたにく なまクリーム	にんじん たまねぎ そらまめ ピーマン マッシュルーム	695 28.3	4-2
17	金	ごはん	やしししゃも はりはりづけ カレーにくじゃが くだもの	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう こんぶ ししゃも ぶたにく さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり しいたけ いんげん	587 23.2	4-3
20	月	キムチビビンバ	わかめコーンスープ ひのさんアイスクリーム	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ミルクアイスクリーム	たけのこ キムチ だいずもやし ねぎ ほうれんそう コーン	624 19.3	3-1
21	火	かてうどん	かぼちゃドーナツ くきわかめとこんにやくいため	なまうどん バター さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく くきわかめ	かぼちゃ しいたけ にんじん ねぎ こまつな きゅうり	678 21.3	3-2
22	水	こんぶごはん	おきなわてんぷら おきなわパイン ゴーヤチャンプル もずくみそしる	こめ もちごめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう もずく たまご ほき ぶたにく とうふ	にんじん もやし にら ながり パインアップル	637 26.6	3-3
23	木	焼きピロシキ	やさいのスープに くだもの	コッペパン あぶら はるさめ こむぎこ パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご オイスター	セロリ パセリ たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ	551 23.8	2-1
24	金	おいわいせきはん 開校142周年	とりのてりやき やさいのもの すましじる くだもの	こめ もちごめ しらたまふ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ささげ とりにく わかめ けずりぶし	しょうが にんにく にんじん いんげん しいたけ たけのこ	598 24	2-2
25	土	ごぼうドライカレー	ポテトガーリックサラダ くだもの	こめ じゃがいも さとう こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	パセリ セロリ にんじん こまつな ごぼう マッシュルーム	694 19.3	2-3
28	火	ちゅうかどん	カルシウムせんべい エリンギスープ	こめ さとう かたくりこ あぶら ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう チーズ えび いか うずら オイスター さくらえび	セロリ パセリ たけのこ にんじん こまつな エリンギ	620 27.3	2-4
29	水	ひやしたぬきうどん	しんじゃがむし ミックスフルーツ	なまうどん こむぎこ かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう えび いか たまご にぼし	にんじん もやし きゅうり たまねぎ パイン みかん モモ	634 23	6-1
30	木	ココアトースト	チリコンカン キャベツとこまつなのサラダ	パン バター グラニューとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ひよこまめ だいず なまクリーム ベーコン	セロリ パセリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト	646 22.4	6-2