



6月こんだてよていひょう



ひ に ち	よ う び	主 食	主 菜・副 菜・デ ザ ー ト	お も に し ょ う す る ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー kcal たんぱく質 g
				ね つ や ち か ら に な る も の	ち や き ん に く を つ く る も の	か ら だ の ち ょ う し を と の ち ょ う し	
1	木	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 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	ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト	600 25
2	金	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	562 24.7
5	月	ごもくちゅうかめん	かみかみだいず みかんヨーグルト	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	火	ごはん ひじきふりかけ	きびなごからあげ ちくぜんに くだもの	こめ じゃがいも ごま こむぎこ 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
7	水	レモントースト	ミネストローネ インディアンサラダ	しよばん パター ぐらにゅうとう マカロニ・じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ショルダーベーコン だいず やきちくわ	レモン にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	611 22.7
8	木	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 あぶらあげ	にんじん もやし こまつな だいこん	604 24.7
9	金	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 たまねぎ にんじん こまつな ごぼう マッシュルーム	674 19.1
12	月	ごはん・うめふりかけ	いわしのにつけ みそしる やさいのアーモンドあえ	こめ さとう ごま ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう いわし ちくわ あぶらあげ わかめ	うめぼし こまつな にんじん キャベツ こまつな たまねぎ	619 26.2
13	火	パエリア	シーザーサラダ くだもの	こめ パター じゃがいも パン はちみつ マヨネーズ	ぎゅうにゅう えび いか あさり チーズ ベーコン	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん ズッキーニ パプリカ	575 21.5
14	水	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	609 25.3
15	木	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	617 25.5
16	金	ひやしたぬきうどん	そらまめ しんじゃがむし くだもの	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 そらまめ くだもの	603 24.3
19	月	キムチピビンバ	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	587 23.2
20	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 パター 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	679 21.5
21	水	ガーリックトースト	マンハッタンクラムチャウダー ごまドレッシング	ライむぎしよばん バター こむぎこ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう あさり ベーコン チーズ クリーム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり トマト マッシュルーム	626 19.5
22	木	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 にがうり パインアップル	638 26.8
23	金	おいわいせきはん 開校143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	602 24.3
26	月	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 あおのり えび いか うずら オイスター さくらえび	キャベツ はくさい たけのこ にんじん こまつな エリンギ	619 27.3
27	火	ごはん	やきししゃも 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	694 19.3
28	水	たんたんめん	あおのりだいずポテト くだもの	ちゅうかめん あぶら すりごま ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり	チンゲンさい にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ	632 25.4
29	木	ごはん・つくだに	やさいメンチカツ キャベツ みそしる	こめ さとう パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく パター たまご	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが こまつな	652 25.8
30	金	カレーライス	コーンサラダ くだもの	こめ パター じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん こまつな コーン きゅうり キャベツ	729 21.7

