

6月のこんだて



日	曜日	主食	牛乳	副食	血や肉になる食品(赤)	熱やちからになる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギーたんぱく質 kcal g
1	木	セサミトースト		ポークビーンズ 野菜サラダ	豚肉 大豆 牛乳	食パン 砂糖 練り胡麻 油 ごま じゃがいも バター 小麦粉 ごま油	セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム きゃべつ 胡瓜	588 23.5
2	金	むぎいり 麦入ごはん		肉じゃが ごま和え 河内晩柑	豚肉 牛乳	米 米粒麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま	玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん きゃべつ 小松菜 河内晩柑	562 19.4
5	月	ピビンバ		わかめスープ オレンジ	豚ひき肉 みそ 鶏卵 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま油 砂糖 油 ごま	にんにく 生姜 もやし 人参 小松菜 小松菜 玉葱 葱 バレンシアオレンジ	604 23.9
6	火	ぶどうパン		ミートグラタン ごまだれサラダ スープスパゲティ	豚ひき肉 大豆 鶏肉 ピザチーズ 牛乳	ぶどうパン 油 バター ごま じゃがいも 砂糖 ごま油 スパゲティ	セロリ 玉葱 人参 ホールトマト ピーマン きゃべつ 胡瓜 ホールコーン 干し椎茸 パセリ	677 23.2
7	水	むぎいり 麦入ごはん		魚の照り焼き みそ汁 こんにゃくのピリリ煮	シイラ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 米粒麦 砂糖 こんにゃく てんぷん ごま ごま油 じゃがいも	生姜 ごぼう 玉葱 葱 小松菜	587 26.6
8	木	しせんふう 四川風やきそば		スパイシー豆 あじさいゼリー	豚肉 えび 大豆 青のり 粉寒天 粉ゼラチン 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 てんぷん 小麦粉 揚げ油	生姜 玉葱 人参 筍 もやし きゃべつ にら ぶどうジュース	600 28.6
9	金	うめ 梅おかかごはん		和風厚焼き卵 みそ汁 きゃべつとえのきのお浸し	細かい削り 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ みそ 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 じゃがいも	梅干し 玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん えのきたけ きゃべつ 小松菜	593 26.0
12	月	スパゲティ 海の幸ソース		じゃがいも入りサラダ メロン	豚ひき肉 えび いか 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖	セロリ にんにく 玉葱 人参 ピーマン ホールトマト きゃべつ 胡瓜 メロン	612 27.2
13	火	むぎいり 麦入ご飯		魚のごまみそだれ きんぴらごぼう けんちん汁	サバ みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま油 油 ごま つきこん こんにゃく じゃがいも	生姜 ごぼう 人参 大根 葱	621 28.0
14	水	ナン		ドライカレー ハニーマスタードサラダ	豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳	ナン バター 小麦粉 油 ハチミツ じゃがいも	にんにく セロリ 生姜 玉葱 人参 ピーマン きゃべつ 胡瓜	604 23.5
15	木	ひじきと油揚げの ごはん		ししゃものごま焼き もやしのナムル みそ汁	油揚げ 芽ヒジキ ししゃも 鶏卵 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 砂糖 てんぷん ごま ごま油	人参 もやし 玉葱 葱 小松菜	579 22.8
16	金	むぎいり 麦入ご飯		シーホードーフ バンサンスー	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 春雨 ごま油	にんにく 生姜 筍 人参 干し椎茸 ホールトマト 葱 きゃべつ 胡瓜	598 26.1
19	月	むぎいり 麦入ご飯		あじフライ ポイルキャベツ 田舎汁	あじ 鶏卵 油揚げ みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米 米粒麦 揚げ油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	きゃべつ 人参 大根 葱 しめじ	628 28.8
20	火	ガーリック トースト		タラのフイヤベース まめまめサラダ 甘夏	ベーコン たら 大豆 金時豆 牛乳	食パン バター 油 ごま じゃがいも 砂糖	にんにく パセリ 玉葱 人参 葱 きゃべつ 胡瓜 甘夏	561 23.6
21	水	豚キムチごはん		もやしときゅうりのあえ物 豆腐団子のきのこ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま ごま油	にんにく 生姜 玉葱 人参 白菜キムチ 葱 にら 胡瓜 もやし えのきたけ しめじ 椎茸	595 23.6
22	木	ひ 冷やしきつね うどん		ココロコ胡瓜 抹茶むしパン	鶏肉 油揚げ 鶏卵 ダイスチーズ 牛乳	冷凍うどん 砂糖 油 小麦粉 バター	生姜 玉葱 人参 葱 小松菜 胡瓜	650 29.9
23	金	ナシゴレン		小あじの南蛮漬け チンゲン菜としめじのスープ	ベーコン 豚肉 小あじ えび 鶏卵 牛乳	米 油 てんぷん 砂糖 ごま油 揚げ油	にんにく セロリ 玉葱 筍 干し椎茸 葱 赤ピーマン 生姜 人参 しめじ チンゲン菜	590 24.2
26	月	ハヤシライス		豆乳ドレッシングサラダ 冷凍みかん	豚肉 豆乳 牛乳	米 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム 人参 赤ピーマン きゃべつ 小松菜 レタス 胡瓜 冷凍みかん	636 18.5
27	火	黒砂糖パン		魚のハーブパン粉焼き スパゲティソティ 野菜スープ	メルルーサ 粉チーズ ベーコン 豚肉 牛乳	黒砂糖パン パン粉 オリーブ油 スパゲティ 油	パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム 人参 ピーマン きゃべつ 小松菜 ホールコーン	567 28.3
28	水	シーフードライス		キャベツのレモン醤油かけ じゃがいものスープ	鶏肉 えび いか ベーコン 生クリーム 粉チーズ 牛乳	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム 生姜 ピーマン きゃべつ 胡瓜 レモン レモン 葱 パセリ	629 22.6
29	木	ひ 冷やし ジャージャー麺		やききびなご サイダー入りフルーツポンチ	鶏卵 豚ひき肉 みそ きびなご 牛乳	冷凍ラーメン ごま油 油 砂糖 てんぷん	胡瓜 生姜 にんにく 玉葱 人参 干し椎茸 葱 レモン 果物缶(パイン・みかん・黄桃・ アロエ)	634 26.9
30	金	じゃこと枝豆の ごはん		いかの生姜焼き なめこ汁 じゃがいもの韓国風	ちりめんじゃこ いか 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 枝豆 葱 なめこ	565 29.3

※ 食材の都合上、献立を変更する場合があります。