

# 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	水	シーフード ナポリタン		まめまめサラダ あじさいゼリー	ベーコン えび いか 大豆 粉チーズ 粉ゼラチン 金時豆 粉かんでん 乳酸飲料 牛乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 ごま	玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン きゃべつ 胡瓜 ぶどうジュース	684 28.9
2	木	梅ごはん		海鮮卵焼き 呉汁	花むすび 鶏挽肉 いか えび 芽ひじき 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 油 じゃが芋	梅干し 玉葱 人参 ごぼう 大根 小松菜 葱	680 30.4
3	金	黒砂糖パン		魚のカレーパン粉焼き いんげんソテー ビーンズチャウダー	ほき 豚肉 レンズ豆 ベーコン 生クリーム 牛乳	黒砂糖パン オリーブ油 油 パン粉 小麦粉 じゃが芋	にんにく パセリ さやいんげん ホールコーン セロリー 玉葱 人参	648 29.3
6	月	ホイコーロー丼		海藻サラダ 冷凍みかん	豚肉 ハ丁みそ みそ 耐熱糸寒天 海藻ミックス 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	生姜 にんにく 筍 玉葱 きゃべつ 人参 ピーマン もやし 胡瓜 冷凍みかん	618 21.2
7	火	エスニックピラフ		じゃがいものハニーサラダ わんたんスープ	豚肉 牛乳	米 バター 油 じゃが芋 はちみつ ワンタン皮	セロリ 玉葱 人参 赤ピーマン ピーマン きゃべつ 胡瓜 生姜 もやし 小松菜 干し椎茸	681 22.0
8	水	四川風焼きそば		こんにゃくのオランダ煮 ミックスフルーツ	豚肉 えび 牛乳 大豆	蒸し中華麺 油 砂糖 こんにゃく ごま油 でんぷん	生姜 玉葱 人参 筍 もやし きゃべつ たら ごぼう さやいんげん アロエ缶 果物缶	660 24.6
9	木	麦入りごはん		魚の香味焼き ごま和え けんちん汁	さば みそ 豆腐 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく じゃが芋	生姜 葱 きゃべつ もやし 小松菜 ごぼう 人参 大根 干し椎茸	652 27.2
10	金	セサミトースト		チキンビーンズ 豆乳ドレッシングサラダ	鶏肉 大豆 豆乳 牛乳	食パン バター 砂糖 ごま 練り胡麻 じゃが芋 小麦粉 油	セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム きゃべつ 胡瓜 赤ピーマン	640 24.1
13	月	ピース入りおこわ		ししゃも焼き 辛子和え みそ汁	鶏肉 油揚げ ししゃも みそ わかめ 牛乳	米 餅米 砂糖 じゃが芋	生姜 ごぼう 人参 グリーンピース 玉葱 きゃべつ もやし 小松菜 干し椎茸 葱	586 23.5
14	火	高野豆腐の そぼろ丼		野菜の変わりソース 豚汁	鶏挽肉 高野豆腐 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 米粒麦 砂糖 油 ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 人参 干し椎茸 さやいんげん きゃべつ 胡瓜 玉葱 葱 ごぼう 大根	664 27.6
15	水	魚の立田揚げ バーガー		グリーンサラダ トマト入り野菜スープ	もうかざめ ベーコン 牛乳	丸パン 小麦粉 ごま油 油 練り胡麻 砂糖 じゃが芋 でんぷん	生姜 きゃべつ 胡瓜 セロリ 玉葱 しめじ ブロッコリー ホールトマト チンゲン菜	633 26.0
16	木	焼き鳥 ごはん		もやしの甘酢和え いもこ汁	鶏肉 卵 豚肉 刻みのり 豆腐 わかめ 牛乳	米 赤ざらめ 水あめ 油 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま じゃが芋	もやし 人参 胡瓜 ごぼう 大根 葱 生姜	609 26.2
17	金	スパゲティ ビーンズソース		じゃが芋入りサラダ パイナップル	豚挽肉 粉チーズ 大豆 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター じゃが芋	セロリー にんにく 玉葱 人参 ホールトマト ピーマン きゃべつ 胡瓜 パイナップル	706 24.6
20	月	パエリア		きゃべつの南蛮風 きのこのスープ 河内晩柑	鶏肉 えび いか つな ベーコン 牛乳	米 油 バター ごま油	にんにく マッシュルーム 人参 赤ピーマン 玉葱 ピーマン きゃべつ 生姜 しめじ 筍 えのき茸 河内晩柑	578 23.6
21	火	冷やし五目 うどん		じゃがいもの唐揚げ キャロットケーキ	鶏肉 油揚げ 青のり 卵 いんげん豆 牛乳	冷凍細うどん 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 バター	人参 もやし 小松菜 胡瓜 干し椎茸 みかんジュース	689 24.3
22	水	麦入りごはん		いかのネギ塩焼き 畑のお肉煮 豚汁	いか 豚肉 みそ 大豆 昆布 鶏肉 豆腐 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃが芋 ごま油	にんにく 生姜 葱 ごぼう 蓮根 人参 干し椎茸 いんげん 大根	605 29.1
23	木	ナンゴレン		小魚の南蛮漬け チンゲン菜としめじのスープ	ベーコン 豚肉 えび 卵 きびなご 牛乳	米 油 でんぷん 砂糖 ごま油	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	605 22.9
24	金	ナン		キーマカレー 河内晩柑 きゃべつとコーンのサラダ	豚挽肉 鶏挽肉 牛乳	ナン バター 油 小麦粉 砂糖	にんにく セロリ 生姜 玉葱 きゃべつ ホールコーン 胡瓜 人参 河内晩柑	580 22.5
27	月	ピピンバ		わかめスープ 冷凍みかん	豚挽肉 みそ 卵 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 もやし 人参 小松菜 玉葱 葱 えのき茸 冷凍みかん	655 24.3
28	火	麦入りごはん		魚の甘味噌だれ 彩りきんぴら みそ汁	さば みそ 豆腐 牛乳	米 米粒麦 砂糖 油 じゃが芋 ごま油	生姜 葱 人参 ごぼう 蓮根 赤ピーマン ピーマン 玉葱	654 27.1
29	水	冷やし中華そば		じゃがいものふくめ煮 さくらんぼ	卵 ハム みそ 牛乳	冷凍ラーメン 油 砂糖 ごま 練り胡麻 じゃが芋	胡瓜 人参 もやし さくらんぼ	600 27.4
30	木	こぎつね寿司		ししゃものチーズ春巻き すまし汁	鶏肉 油揚げ ししゃも ピザチーズ 豆腐 わかめ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 春巻きの皮 小麦粉	人参 さやいんげん 玉葱 えのき茸	649 23.7

※ 食材の都合上、献立を変更する場合があります。