



6月 こんだてよてい



日	曜	献立名	材 料				エネルギーたんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	
1	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				617Kcal 22.6g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくとあおなのオイスターソースいため	ぶたにく	たまねぎ、こまつなにんじん、シジ、ニンニク	サラダあぶら	こいくちしょうゆ オイスターソース	
		クリームコンスープ	ベーコン	クリームコーン(缶) たまねぎ、にんじん(乾)パセリ		うすくちしょうゆ しお、こしょう	
		ひじきふりかけ	ひじき、はなかつお		さとう	こいくちしょうゆ みりん	
2	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				641Kcal 25.8g
		ごはん			ごはん		
		ちくぜんに	とりにく、ちくわ うずらたまご	たけのこみずに にんじん、こんにやく ほししいたけ、ごぼう	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ みりん	
		ししゃものからあげ	ししゃも		かたくりこ、サラダあぶら		
5	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				601Kcal 19.9g
		チキンライス	とりにく	たまねぎ、ホールコーン マッシュルーム (冷)グリーンピース		しお、こしょう トマトケチャップ ウスタソース	
		じゃがいものスープ	ウィンナー	たまねぎ、にんじん ピーマン	じゃがいも	しお、こしょう うすくちしょうゆ	
6	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				542Kcal 19.3g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくとなすのみそにこみ	ぶたにく、みそ はっちょうみそ	なすび、ほししいたけ しょうが、たまねぎ にんじん、あおねぎ たけのこみずに、ニンニク	ごまあぶら、さとう かたくりこ	さけ、ブイヨン こいくちしょうゆ	
		きゅうりのつけもの		きゅうり、しょうが	しろいりごま	こいくちしょうゆ みりん、す	
7	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				669Kcal 24.8g
		ハムカツサンド	ハム	キャベツ	バターパン、こむぎこ サラダあぶら、パンこ	トマトケチャップ ウスタソース	
		えだまめとやさいのスープ	ぶたにく (冷)えだまめ	たまねぎ、もやし にんじん	ごまあぶら	うすくちしょうゆ、しお こしょう、ちゅうかあじ	
8	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				660Kcal 25.9g
		ごはん			ごはん		
		とりのしおこうじやき	とりにく			しお、しおこうじ	
		もずくじる	(冷)もずく とうふ	えのきだけ にんじん、あおねぎ		さけ、しお、うすくちしょうゆ みりん、だしかつお	
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	きりぼしだいこん こんにやく、にんじん (冷)さんどまめ	サラダあぶら さとう	しょうゆ、みりん	
9	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				577Kcal 26.2g
		ごはん			ごはん		
		いわしのしょうがに わかめのみそしる	いわし	しょうが たまねぎ あおねぎ	さとう	こいくちしょうゆ、さけ だしじゃこ	
		こまつなとキャベツのとさあえ	はなかつお	こまつな、キャベツ にんじん		こいくちしょうゆ みりん	
12	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				650Kcal 27.4g
		ごはん			ごはん		
		ごまやきにく	ぶたにく	たまねぎ、にんにく	サラダあぶら、さとう しろいりごま	こいくちしょうゆ、さけ コチュジャン	
		ごもくじる	とりにく	キャベツ、にんじん、キャベツ たけのこみずに		しお、さけ、こしょう うすくちしょうゆ	
		チンゲンサイのちゅうかふうあえ		チンゲンサイ	さとう、ごまあぶら	す、こいくちしょうゆ	
13	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				711Kcal 31.2g
		ごはん			ごはん		
		しょうふうやき	とりミンチ、しろみそ	たまねぎ	パンこ、サラダあぶら しろいりごま、さとう	みりん、さけ こいくちしょうゆ	
		ごもくにまめ	だいず、こんぶ	こんにやく、にんじん たけのこみずに	さとう	こいくちしょうゆ さけ、みりん	
		たまごとしめじのすましじる	たまご	しめじ、にんじん あおねぎ		うすくちしょうゆ さけ、だしかつお	
14	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				628Kcal 22.0g
		ミルクパン			ミルクパン		
		シーフードカレーシチュー	ベーコン (冷)いか、えび	たまねぎ、にんじん (冷)グリーンピース	じゃがいも、こむぎこ バター、サラダあぶら	カレールーウ こしょう、しお	
		アスパラいりサラダ		キャベツ、セロリ グリーンアスパラガス	サラダあぶら	リンゴす、しお こしょう	
15	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				522Kcal 19.0g
		やきめしふう	やきぶた	たまねぎ(地場産) にんじん、ピーマン、ショウ ぶ	サラダあぶら ごはん	しお、こしょう うすくちしょうゆ	
		やさいスープ	ぶたにく	にんじん、しょうが ほししいたけ、ニラ		さけ、しお、こしょう うすくちしょうゆ	
		きゅうりのぴりからいため		きゅうり(地場産)	さとう、ごまあぶら	トウバンジャン、みりん こいくちしょうゆ、さけ	

16	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				661Kcal 26.6g
		ごはん			ごはん		
		じぶに	とりにく、きりふ	ほししいたけ こんにやく あおねぎ、にんじん	こむぎこ、さとう	さけ、こいくちしょうゆ みりん、だしこんぶ だしかつお	
		なすのでんがく キャベツのおひたし	みそ、しろみそ	なすび キャベツ	さとう	みりん、さけ みりん、こいくちしょうゆ	
19	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				719Kcal 27.5g
		ごはん			ごはん		
		ながさきてんぷら(セキト)	とりにく、またはあじ たまご		さとう、こむぎこ サラダあぶら	しお	
		うらかみそぼろ	ぶたにく さつまあげ	ごぼう、こんにやく もやし、にんじん	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん	
とうふとなめこのみそしる	とうふ、あかみそ	なめこ、みつば		だしかつお			
20	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				592Kcal 22.4g
		ごはん			ごはん		
		おこのみオムレツ	たまご、ウィンナー こなかつお、あおのり	キャベツ あおねぎ		おこのみソース	
		こんにやくきんぴら		こんにやく、にんじん (冷)さんどまめ	さとう、しろいりごま サラダあぶら	こいくちしょうゆ しお、とうがらし	
かぼちゃのみそしる	みそ	かぼちゃ、たまねぎ あおねぎ		だしじゃこ			
21	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				617Kcal 22.1g
		こがたパン			こがたパン		
		トマトとなすのスパゲティ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	たまねぎ、にんじん トマト(地場産) なすび、にんにく	スパゲティ サラダあぶら	トマトケチャップ ウスタソース しお、こしょう	
		しゃきしゃきポテトサラダ		きゅうり	じゃがいも、サラダあぶら	す、しお、こしょう	
22	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				568Kcal 19.4g
		ごはん			ごはん		
		チンジャオロース	ぎゅうにく	たけのこみずに、ピーマン にんにく、しょうが あかピーマン、たまねぎ	さとう、かたくりこ サラダあぶら	さけ オイスターソース こいくちしょうゆ	
		わかめのスープ	ほしわかめ	たまねぎ、にんじん	しろいりごま	しお、だしかつお うすくちしょうゆ、さけ	
きゅうりのちゅうかふうづけ		きゅうり、ゆかり		こいくちしょうゆ			
23	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				684Kcal 20.2g
		チキンカレーライス	とりにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが (冷)グリーンピース	ごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレーウ、カレーコ、チャツネ ウスタソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ	
		ふくじんづけ		ふくじんづけ			
		フルーツカクテル		パイ、ピーチ(缶)	カクテルゼリー		
26	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				634Kcal 27.0g
		ごはん			ごはん		
		さわらのみそやき	さわら、しろみそ	あおねぎ	さとう	こいくちしょうゆ さけ、みりん	
		ひじきのにもの えのきのすましじる	あぶらあげ、ひじき	にんじん、こんにやく えのきだけ、みつば しいたけ、たまねぎ	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、みりん しお、うすくちしょうゆ だしこんぶ、だしかつお	
27	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				605Kcal 25.8g
		ごはん			ごはん		
		やさいのうまに	とりにく、ちくわ こうやどうふ	にんじん、たまねぎ ほししいたけ、コンヤク (冷)さんどまめ	さとう	こいくちしょうゆ みりん	
		からしあえ	(冷)いか ほしわかめ	ホールコーン		しお、からし、みりん うすくちしょうゆ	
28	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				614Kcal 22.2g
		チーズパン			チーズパン		
		ウィンナーとじゃがいもの炒りス	ウィンナー	たまねぎ、あおねぎ ニンニク、ショウガ、(乾)パセリ	じゃがいも、ごまあぶら さとう、サラダあぶら	トマトケチャップ チリソース	
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん キャベツ、(冷)グリーンピース	ABCマカロニ オリーブオイル	コンソメ、しお こしょう	
29	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				618Kcal 25.7g
		ごはん			ごはん		
		ゆでぶたのばいにくあえ	ぶたにく	ばいにく		こいくちしょうゆ みりん、す	
		もやしのみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん もやし		だしじゃこ	
きゅうりのごまあえ		きゅうり	しろいりごま	こいくちしょうゆ			
30	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				638Kcal 23.7g
		しょうがごはん	あぶらあげ	しんしょうが	ごはん	さけ、しお、みりん こいくちしょうゆ わふうだしのもと	
		とりなんぼ	とりにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	(冷)うどん	だしこんぶ、だしかつお うすくちしょうゆ	
		キャベツとツナのあえもの	シーチキン	キャベツ、レモン	さとう	こいくちしょうゆ、しお	

- ★15日(木)の「やきめし風」の玉ねぎと「きゅうりのぴりからいため」のきゅうりと、21日(水)の「トマトとなすのスパゲティ」のトマトは、久御山産です。
- ★19日(月)の「長崎てんぷら」と「浦上そぼろ」は長崎県の郷土料理です。
- ★6月のおたんじょうびきゅうしよくは、21日(水)です。

きせつのかおり



