



# 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	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				604Kcal 23.6g
		ごはん			ごはん		
		あつあげのちゅうかに	あつあげ、ぶたにく	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、ニンク たけのこみずに こんにやく、ショウガ	ごまあぶら さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ オイスターソース トウバンジャン	
		ほうれんそうとしめじのナムル		ほうれんそう、しめじ	ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す	
4	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				590Kcal 25.7g
		ごはん			ごはん		
		いわしのうめに	いわし		さとう	こいくちしょうゆ さけ、うめぼし	
		ぶたじる	ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	(冷)さといも	だしじゃこ	
かみかみこんぶサラダ	きざみこんぶ	キャベツ、きゅうり にんじん	さとう、ごまあぶら いりごま	うすくちしょうゆ す			
5	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				743Kcal 21.3g
		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) グリンピース	ごはん、サラダあぶら じゃがいも	カレーウ、カレーコ、チャツネ ウスターソース、トマケチャップ	
		ひじきのサラダ	ひじき	ホールコーン、チゲンサイ にんじん	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん、す、しお	
6	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				474Kcal 18.9g
		こがたパン			こがたパン		
		しゃきしゃきやさいビーフン	とりにく	キャベツ、たまねぎ にんじん、しいたけ ピーマン、しょうが	ビーフン ごまあぶら	オイスターソース、こしょう しお、こいくちしょうゆ	
ごもくじる	ぶたにく	もやし、あおねぎ たけのこみずに たまねぎ		うすくちしょうゆ、しお ブイオン、こしょう			
7	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				716Kcal 27.3g
		ごはん			ごはん		
		ユーリンチ	とりにく	しょうが、あおねぎ	かたくりこ、ごまあぶら さとう、サラダあぶら	しお、こしょう、さけ こいくちしょうゆ、す	
		たまごとわかめのスープ	たまご、ほしわかめ	たまねぎ		しお、うすくちしょうゆ こしょう、ちゅうかあじ	
ニラともやしのあえもの		ニラ、にんじん、もやし	さとう、いりごま	うすくちしょうゆ、しお			
8	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				714Kcal 27.6g
		ごはん			ごはん		
		おから入りミートローフ	ぎゅうミンチ、おから ぶたミンチ、とうふ (冷) えだまめ	玉ねぎ、にんじん	とうふ、さとう	ナツメグ、トマケチャップ ウスターソース、あかワイン しお、こしょう	
		じゃがいものみそ汁 はりはりづけ	あぶらあげ、みそ	にんじん、あおねぎ きりぼしだいこん	じゃがいも さとう	だしじゃこ こいくちしょうゆ、す みりん	
11	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				635Kcal 25.1g
		おやこどんぶり	とりにく、たまご やきかまぼこ	たまねぎ、あおねぎ ほししいたけ	ごはん、さとう かたくりこ	さけ、みりん こいくちしょうゆ だしかつお	
		こまつなとキャベツのごまあえ		こまつな、キャベツ	いりごま	こいくちしょうゆ、みりん	
12	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				593Kcal 20.7g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくとなすのみそに	ぶたにく、みそ はっちょうみそ	しょうが、にんにく なすび、ほししいたけ 玉ねぎ、にんじん あおねぎ	ごまあぶら さとう、かたくりこ	さけ ブイオン こいくちしょうゆ	
パンサンスー	ハム	もやし	はるさめ、さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ す、しお			
13	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				789Kcal 29.1g
		チーズパン			チーズパン		
		とりにくのケチャップに	とりにく	たまねぎ(地場産) マッシュルーム、にんじん (冷) グリンピース	じゃがいも、さとう サラダあぶら	トマケチャップ、こしょう こいくちしょうゆ、しお ウスターソース、あかワイン しお、こしょう	
マカロニサラダ	かかま、(冷) イタマ	たまねぎ(地場産)	マカロニ、マヨネーズ				
14	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				668Kcal 25.7g
		ごはん			ごはん		
		はっぼうさい	ぶたにく、(冷) えび	たけのこみずに ほししいたけ、もやし キャベツ、たまねぎ チゲンサイ、にんじん	さとう、ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ、しお、ブイオン	
シューマイ、きゅうりのばいにくあえ	シューマイ	きゅうり		ばいにく			
15	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				650Kcal 33.1g
		ごはん			ごはん		
		かつおのあげに	かつお		かたくりこ、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ みりん	
きのこのすましじる		しめじ、えのきだけ しいたけ、あおねぎ		うすくちしょうゆ だしかつお、しお			

	ごもくにまめ	だいず、こんぶ	こんにゃく、にんじん (冷) さんどまめ	さとう	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
--	--------	---------	-------------------------	-----	--------------------	--

18	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					705Kcal 27.3g
		ごはん				ごはん		
		にるだけでりてりチキン	とりにく			さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、す みりん、さけ	
		とうふのすましじる	とうふ	にんじん、あおねぎ たまねぎ			うすくちしょうゆ だしかつお、しお	
		こんにやくとピーマンのいりに	ちくわ	こんにやく、ピーマン	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ		
19	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					560Kcal 22.0g
		ちゅうかふうたきこみごはん	やきぶた (冷) さんどまめ	ほししいたけ たけのこみずに		ごはん、さとう	こいくちしょうゆ、しお オリーブオイル、こしょう	
		おうみチャンポン	ぶたにく	キャベツ、もやし にんじん、きくらげ		(冷)ちゅうかそば	うすくちしょうゆ、しお ちゅうかスープのもと だしかつお、だしこんぶ	
		きゅうりのつけもの		きゅうり(地場産) しょうが	いりごま	こいくちしょうゆ みりん、す		
20	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					668Kcal 23.1g
		こくさんこむぎパン				こくさんこむぎパン		
		シーフードカレーシチュー	ペ-コン、ぎゅうにゅう (冷) じゃ、(冷) えび	たまねぎ、にんじん (冷) グリンピース		じゃがいも、バター こむぎこ、サラダあぶら	カレールー、しお こしょう	
		わかめとコーンのサラダ	ほしわかめ	ホールコーン たまねぎ、にんじん	サラダあぶら	リンゴす、しお こしょう		
21	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					648Kcal 26.4g
		ごはん				ごはん		
		さかなのなんばんづけ	あじ	たまねぎ、にんじん		さとう、サラダあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ す、しお	
		なめこのみそしる	あぶらあげ、あかみそ	なめこ、にんじん			だしかつお	
		さんどまめのごまあえ		(冷) さんどまめ	さとう、すりごま	こいくちしょうゆ		
22	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					611Kcal 22.8g
		ごはん				ごはん		
		カラフルオムレツ	たまご ウィンナー	たまねぎ、ピーマン あかパプリカ		バター	しお、こしょう	
		くきわかめのきんぴら	ぶたにく (乾) くきわかめ	こんにやく、にんじん		サラダあぶら、さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ しちみつとうがらし	
		ふのすましじる	ふ	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ だしかつお、しお だしこんぶ		
25	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					602Kcal 22.9g
		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、コンニャク (冷) さんどまめ		さとう	こいくちしょうゆ みりん	
		なすのよごし	みそ	なすび	さとう、いりごま	とうがらし、みりん		
26	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					692Kcal 24.9g
		ごはん				ごはん		
		(乳)ぶたまたはとりにくのみそつけやき	ぶたにく、とりにく あかみそ	しょうが、にんにく あおねぎ		さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ とうがらし	
		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		さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん	
		すましじる		えのきだけ、みつば にんじん		うすくちしょうゆ しお、だしかつお		
27	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					547Kcal 23.7g
		こがたパン				こがたパン		
		ポークビーンズ	だいず、ぶたにく	たまねぎ、にんじん (冷) グリンピース		じゃがいも	トマトピューレ、あかワイン トマトケチャップイオン ロリエ、しお、こしょう	
		ひじきのサラダ	ひじき、ハム	にんじん、キャベツ ホールコーン	マカロニ、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ、す うすくちしょうゆ、みりん		
28	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					638Kcal 22.0g
		ごはん				ごはん		
		てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ あおのり、いとかつお			いりごま さとう	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
		にくじゃが	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん こんにやく (冷) グリンピース		さとう、じゃがいも	こいくちしょうゆ さけ	
		もやしのあえもの		もやし	ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す		
29	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					593Kcal 22.6g
		しょうがごはん	あぶらあげ	しんしょうが		ごはん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、しお わふうだしのもと	
		やきししゃも	ししゃも				だしじゃこ	
		かぼちゃのみそしる	みそ	かぼちゃ、たまねぎ あおねぎ				
		キャベツときゅうりのおひたし		キャベツ、きゅうり		こいくちしょうゆ、みりん		

★13日(水)のたまねぎと19日(火)のきゅうりは、久御山産です。

★19日(火)の「近江チャンポン」は、滋賀県のご当地料理です。

★6月のおたんじょうび給食は、21日(木)です。

#### きせつのかおり

たまねぎ、きゅうり、じゃがいも、ピーマン

