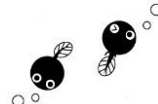




# 6月 こんだてよてい



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	
3	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				570Kcal 19.5g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくとなすのみそに	ぶたにく、ちゅうみそ はっちょうみそ	なすび、しょうが にんにく、あおねぎ ほししいたけ にんじん、たまねぎ	サラダあぶら ごまあぶら、さとう かたくりこ	さけ こいくちしょうゆ ブイヨン	
		ニラともやしのあえもの		ニラ、もやし にんじん	ごまあぶら さとう	こいくちしょうゆ、しお	
4	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				573Kcal 24.6g
		ごはん			ごはん		
		かつおとだいずのあげに	かつお、だいず	しょうが	サラダあぶら、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ	
		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		うすくちしょうゆ、しお みりん、さけ だしかつお	
きゅうりのつけもの		きゅうり、しょうが	いりごま	こいくちしょうゆ みりん、す			
5	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				705Kcal 23.4g
		こくさんこむぎパン			こくさんこむぎパン		
		ポークシチュー	ぶたにく	たまねぎ(地場産) にんじん、にんにく (冷)グリーンピース	じゃがいも、バター こむぎこ、さとう	あかワイン、ロリエ、しお トマトケチャップ、こしょう トマトピューレ、ウスターソース	
		フルーツしらたま		パイ(缶)、ピーチ(缶)	(冷)しらたまだんご		
6	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				542Kcal 20.8g
		ちゅうかふうたきこみごはん	やきぶた (冷)えだまめ	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 オイスターソース、こしょう	
		とりしそだんごじる	とりミンチ	しょうが、おおば たまねぎ、にんじん あおねぎ	かたくりこ はるさめ	うすくちしょうゆ、しお さけ、みりん ちゅうかスープのもと	
		サンラーツアイ		キャベツ、セロリ にんじん	さとう サラダあぶら	しお、す	
7	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				661Kcal 26.8g
		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 みりん、さけ	
		わかめスープ	ほしわかめ	たまねぎ、にんじん		うすくちしょうゆ、しお だしかつお、さけ	
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	サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ みりん			
10	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				665Kcal 25.9g
		ごはん			ごはん		
		けいちゃん	とりにく、ちゅうみそ はっちょうみそ	にんにく、キャベツ	さとう、サラダあぶら ごまあぶら	みりん、トウバンジャン こいくちしょうゆ、さけ	
		えのきのすましじる		えのきだけ にんじん、たまねぎ あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ だしかつお	
もやしときゅうりのごますあえ		もやし、きゅうり にんじん	さとう、いりごま	こいくちしょうゆ す			
11	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				650Kcal 26.4g
		ごはん			ごはん		
		ふくさたまご	たまご、とりミンチ (冷)えだまめ ひじき		さとう	しお	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	だしじゃこ	
こんにやくとたけのこのいりに	はなかつお	こんにやく たけのこみずに (冷)さんどまめ	サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ みりん、さけ			
12	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				493Kcal 21.4g
		こがたパン			こがたパン		
		チャンポンふう	ぶたにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん きくらげ、キャベツ しょうが	(冷)ちゅうかそば サラダあぶら	こいくちしょうゆ さけ、しお、ブイヨン うすくちしょうゆ	
		チンゲンサイとしめじのかふうあえ		チンゲンサイ、しめじ	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す	
13	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				662Kcal 25.8g
		なすずし	ちりめんじゃこ あぶらあげ	なすび、しょうが にんじん	ごはん、さとう いりごま サラダあぶら	こめず、レモンじる しお、うすくちしょうゆ	
		ふのすましじる	ふ	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお、だしこんぶ	
		こうやどうふのもの	こうやどうふ		さとう	こいくちしょうゆ、みりん	
14	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				789Kcal 27.7g
		ごはん			ごはん		
		(セレクト)さかなフライかチキンフライ	さけ、とりにく	きゅうり、キャベツ	パンこ、こむぎこ サラダあぶら、さとう	しお、こしょう、あかワイン トマトケチャップ、ウスターソース	
とうにゅういりみそしる	あぶらあげ、みそ とうにゅう	たまねぎ、あおねぎ にんじん、こんにやく		だしかつお			

17	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					738Kcal 21.4g
		シーフードカレーライス	ベーコン (冷) いか、えび	たまねぎ、にんじん (冷) グリンピース	ごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレールウ、カレー ウスタソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ、チャツネ		
		ココロサラダ		きゅうり、にんじん ホールコーン	サラダあぶら	リンゴす しお、こしょう		
18	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					612Kcal 22.5g
		ごはん			ごはん			
		ぶたにくとやさいのせんぎりいため	ぶたにく	たけのこみずに しょうが、にんにく ピーマン、あかピーマン たまねぎ	ごまあぶら かたくりこ さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ さけ、オイスタソース		
		たまごスープ	たまご	たまねぎ、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお こしょう、ちゅうかあじ		
		はりはりづけ		きりぼしだいこん	さとう、いりごま	こいくちしょうゆ みりん、す		
19	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					607Kcal 20.4g
		ミルクパン			ミルクパン			
		アイントップフ	ベーコン、ウィンナー	たまねぎ、にんじん セロリ、(冷) サドマ	じゃがいも サラダあぶら	しお、ロリエ ナツメグ、ブイヨン		
		ザワークラフトふう		キャベツ	さとう	しろワインビネガー くろこしょう、ロリエ		
20	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					661Kcal 26.9g
		ごはん			ごはん			
		ぶたにくのごまだれかけ	ぶたにく	たまねぎ	いりごま、さとう サラダあぶら	しお、さけ、す こいくちしょうゆ		
		とうふのみそしる	とうふ、みそ あぶらあげ	にんじん、あおねぎ		だしじゃこ		
		きゅうりのあえもの		きゅうり	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、みりん		
21	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					663kcal 25.5g
		ごはん			ごはん			
		げんきのでるレバー	とりにく とりレバー	しょうが、にんにく ニラ	かたくりこ、さとう サラダあぶら	うすくちしょうゆ、さけ こいくちしょうゆ トウバンジャン		
		ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん あおねぎ	わんたんかわ	うすくちしょうゆ、さけ こしょう、ちゅうかあじ		
		ゴーヤのつくだに	ちりめんじゃこ いとかつお	ゴーヤ	いりごま、さとう	こいくちしょうゆ みりん、す、さけ		
24	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					593Kcal 23.1g
		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 キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん チンゲンサイ	サラダあぶら ごまあぶら、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ、しお、ブイヨン		
		さつまあげときゅうりのすのもの	さつまあげ	きゅうり	いりごま、さとう	こいくちしょうゆ、す うすくちしょうゆ、しお		
25	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					666Kcal 25.3g
		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、しお みりん、わふうだしのもと		
		とりのしおこうじやき	とりにく			しおこうじ、しお		
		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		
		キャベツのおひたし		キャベツ、にんじん		こいくちしょうゆ、みりん		
26	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					618Kcal 22.8g
		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	トマト(地場産) なすび、にんにく たまねぎ、にんじん	スパゲティ サラダあぶら	トマトケチャップ、しお ホールトマト(缶)、ブイヨン ウスタソース、こしょう		
		ひじきのサラダ	ひじき	ホールコーン、にんじん チンゲンサイ	さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん、す、しお		
27	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					710Kcal 22.6g
		ごはん			ごはん			
		カレーにくじゃが	とりにく	たまねぎ、にんじん こんにやく	じゃがいも、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ さけ、カレーこ		
		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		
28	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					667Kcal 24.7g
		ごはん			ごはん			
		おこのみやき	ぶたにく、たまご こなかつお あおのり	キャベツ、にんじん べにしょうが あおねぎ	こむぎこ、かたくりこ サラダあぶら	しお、わふうだし おこのみやきソース		
		わかめとしめじのみそしる	あぶらあげ ほしわかめ、みそ	しめじ、たまねぎ		だしじゃこ		
		きゅうりのあっさりづけ		きゅうり(地場産)		うめこぶちや、しお		

★5日(水)「ポークシチュー」のたまねぎ、26日(水)「トマトとなすの」のトマト、  
28日(金)「きゅうりのあっさりづけ」のきゅうりは、久御山産です。  
★6月のおたんじょうびきゅうしよくは21日(金)です。  
★今月の玉ねぎは、学校農園でとれたものを使います。

#### きせつのかおり

たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、トマト、かぼちゃ  
きゅうり、おおば、しょうが、ピーマン、ゴーヤ

