



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 月 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 654kcal 25.8g |
| | ごはん | | | ごはん | | |
| | にくどうふ | やきどうふ ぎゅうにく かまぼこ、ふ | たまねぎ、にんじん こんにやく あおねぎ | さとう | こいくちしょうゆ、さけ みりん | |
| | きゅうりとわかめのすのもの | ほしわかめ | きゅうり | さとう、いりごま | こいくちしょうゆ、す しお | |
| 2 火 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 544Kcal 30.2g |
| | ごはん | | | ごはん | | |
| | さけのしおやき | さけ | | | しお | |
| | えのきのすましじる | ほしわかめ | えのきだけ にんじん | | うすくちしょうゆ、しお だしかつお だしこんぶ | |
| カレーもやし | ハム | もやし、にんじん | | こいくちしょうゆ みりん、カレーこ | | |
| 3 水 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 502Kcal 19.9g |
| | ツナサンド | シーチキン | | こがたパン、マヨネーズ | しお、こしょう | |
| | いためビーフン | とりにく | キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン ほししいたけ、ショウ たけのこみずに | ビーフン ごまあぶら | オイスターソース、こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかあじ、しお | |
| 4 木 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 591Kcal 26.9g |
| | ごはん | | | ごはん | | |
| | とりのからあげ | とりにく | | かたくりこ、なたねあぶら | うすくちしょうゆ、さけ しお、こしょう | |
| | たまねぎときりほしのみそしる | みそ | たまねぎ、にんじん あおねぎ、キャベツ きりほしだいこん | | だしじゃこ | |
| 5 金 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 699Kcal 25.2g |
| | ひじきごはん | ひじき、とりにく あぶらあげ (冷) えだまめ | にんじん | ごはん | こいくちしょうゆ さけ、だしのもと | |
| | かきたまじる | たまご | たまねぎ、にんじん | | しお、さけ、みりん だしかつお | |
| | ぶたにくとこんにやくのいために | ぶたにく | こんにやく あおねぎ | さとう、サラダあぶら | こいくちしょうゆ みりん | |
| 8 月 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 565Kcal 18.6g |
| | ごはん | | | ごはん | | |
| | じゃがいもとこんにやくのもの | とりミンチ | たまねぎ、にんじん こんにやく (冷) さんどもめ | じゃがいも、さとう サラダあぶら | だしかつお、みりん こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ | |
| | チンゲンサイのごまあえ | | チンゲンサイ、にんじん | ねりごま、さとう | こいくちしょうゆ | |
| 9 火 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 571Kcal 18.8g |
| | 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、たまねぎ にんじん、あおねぎ ほししいたけ | 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、ちゅうかあじ | |
| | きゅうりのかふうづけ | | きゅうり | さとう、ごまあぶら | こいくちしょうゆ す、しお | |
| 10 水 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 721Kcal 23.4g |
| | ミルクパン | | | ミルクパン | | |
| | ウィンナーとじゃがいものチリソース | ウィンナー | たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが (乾) パセリ | ごまあぶら、さとう なたねあぶら じゃがいも | トマトケチャップ チリソース うすくちしょうゆ | |
| ベーコンとキャベツのスープ | ベーコン | たまねぎ、キャベツ にんじん | オリーブオイル | コンソメ しお、こしょう | | |
| 11 木 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 667Kcal 23.9g |
| | ごはん | | | ごはん | | |
| | とりにくのうめマヨやき | とりにく | | マヨネーズ | こいくちしょうゆ、さけ ねりうめ、みりん | |
| | ぐだくさんあかだし | あかみそ、みそ、ふ ほしわかめ | たまねぎ、にんじん つきこんにやく たけのこみずに (冷) さんどもめ | | だしかつお | |
| 12 金 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 707Kcal 19.5g |
| | ポークカレーライス | ぶたにく | たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく (冷) グリンピース | ごはん、じゃがいも サラダあぶら | カレールー、カレーこ ウスターソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆチャツネ | |
| | きゅうりのサラダ | | きゅうり (地場産) にんじん、ホールコーン | さとう | す、しお | |
| | ゼリー | | | ゼリー | | |
| 15 月 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 691Kcal 25.0g |
| | ごはん | | | ごはん | | |
| | プリプリちゅうかいため | とりにく うずらたまご | にんにく、しょうが にんじん、こんにやく たけのこみずに ほししいたけ | サラダあぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら | トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ、す うすくちしょうゆ | |
| | パンサンスー | ハム | キャベツ、にんじん | ごまあぶら、さとう | うすくちしょうゆ す、しお | |

| | | | | | | | | |
|----------|----|---|---|---|---|---|--|------------------|
| 16 | 火 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 628Kcal 23.8g |
| | | ぶたどん | ぶたにく | たまねぎ、にんじん あおねぎ | ごはん、さとう かたくりこ、サラダあぶら | さけ、みりん こいくちしょうゆ | | |
| | | とうふのすましじる | とうふ | にんじん、あおねぎ | | うすくちしょうゆ しお、だしかつお | | |
| 17 | 水 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 652Kcal 22.5g |
| | | こくさんこむぎパン | | | こくさんこむぎパン | | | |
| | | クリームシチュー | とりにく ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん (乾) パセリ | じゃがいも、こむぎこ サラダあぶら、バター | ブイオン、しお こしょう、ロリエ | | |
| | | くきわかめとコーンのサラダ | くきわかめ (冷) えだまめ | ホールコーン | サラダあぶら、さとう | リンゴす、しお こしょう | | |
| 18 | 木 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 553Kcal 21.9g |
| | | ごはん | | | ごはん | | | |
| | | さかなのピリットジャン | たら | にんにく、しょうが | かたくりこ、なたねあぶら さとう | こいくちしょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープ | | |
| | | わかめスープ | ほしわかめ | たまねぎ、もやし ニラ | | うすくちしょうゆ、しお だしかつお、さけ | | |
| 19 | 金 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 634Kcal 23.2g |
| | | ごはん | | | ごはん | | | |
| | | タンドリーチキン | とりにく ヨーグルト | | | カレーこ、こしょう、しお トマトケチャップ、ウスタソース こいくちしょうゆ | | |
| | | ジャーマンポテト | ベーコン | たまねぎ、にんじん (乾) パセリ | じゃがいも、サラダあぶら | しお、こしょう | | |
| 22 | 月 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 645Kcal 25.8g |
| | | ごはん | | | ごはん | | | |
| | | ぶたにくのごまだれ | ぶたにく | たまねぎ | サラダあぶら、いりごま すりごま、さとう | しお、さけ、す こいくちしょうゆ | | |
| | | かぼちゃのみそじる | みそ | かぼちゃ、たまねぎ あおねぎ | | だしじゃこ | | |
| 23 | 火 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 588Kcal 24.4g |
| | | ごはん | | | ごはん | | | |
| | | こうそうやき | さわら | にんにく (乾) パセリ | オリーブオイル | しお、こしょう、バジル ローズマリー、しろワイン | | |
| | | にんじんサラダ | シーチキン  | にんじん、キャベツ たまねぎ(地場産) | さとう | しお、レモンじる、す | | |
| 24 | 水 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 617Kcal 22.4g |
| | | こがたパン | | | こがたパン | | | |
| | | なすとトマトのミートスパゲティ | ぎゅうミンチ ぶたミンチ | たまねぎ、にんじん なすび、にんにく トマト(地場産) ホールトマト(缶) キャベツ、にんじん | 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 ブイオン | | |
| | | フレンチサラダ | | キャベツ、にんじん | オリーブオイル、さとう | す、しお、こしょう | | |
| 25 | 木 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 664Kcal 23.7g |
| | | ごはん | | | ごはん | | | |
| | | とりにくのレモンソース | とりにく | | かたくりこ、さとう なたねあぶら | こいくちしょうゆ、さけ みりん、レモンじる | | |
| | | 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 にんじん | サラダあぶら | こいくちしょうゆ、さけ | | |
| 26 | 金 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 627Kcal 22.7g |
| | | しょうがごはん | あぶらあげ | しょうが | ごはん | こいくちしょうゆ、さけ しお、わふうだし、ミリン | | |
| | | こうやどうふのもの | とりにく こうやどうふ | にんじん、たまねぎ ほししいたけ (冷) さんどまめ | さとう、かたくりこ サラダあぶら | うすくちしょうゆ みりん だしかつお | | |
| | | きゅうりともやしのあえもの  | | きゅうり(地場産) もやし、にんじん | さとう、ごまあぶら | うすくちしょうゆ | | |
| 29 | 月 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 816Kcal 21.2g |
| | | ハヤシライス | ぎゅうにく | たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト(缶) (冷) グリンピース、ニンニク | ごはん、サラダあぶら さとう バター、こむぎこ | しお、こしょう あかワイン、ウスタソース トマトケチャップ、コンソメ | | |
| | | フルーツポンチ みなづき | | ミカン、パイナップル(缶) | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | 620Kcal 25.6g |
| ごはん | | | ごはん | | | | | |
| さばのしょうがに | さば | しょうが | さとう | こいくちしょうゆ、さけ | | | | |
| | | あぶらあげとわかめのみそじる | あぶらあげ、みそ ほしわかめ | にんじん、たまねぎ こんにやく | | だしじゃこ | | |

★12日(金)「きゅうりのサラダ」、26日(金)「きゅうりともやしのあえもの」のきゅうり、
23日(火)「にんじんサラダ」のたまねぎ、24日(水)「なすとトマトのミートスパゲティ」
のトマトは久御山町産です。



きせつのかおり

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

※6月の献立については、新型コロナウイルス感染症予防のための対応献立となっています。