

# 6月 きゅうしょくこんだてよていひょう

ひ づ け	こんだて	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	ちょうみりょう など	
			からだをつくる	エネルギーのもとになる	からだのちょうしを ととのえる		
カルシウムたっぷりこんだて	2 (月)	ごはん		こめ			
		ぎゅうにゅう	642	ぎゅうにゅう			
		ちゃんこなべ	27.5	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ		しょうが にんにく えのきだけ にんじん いとこんにやく ねぎ	しお しょうゆ さけ みりん みそ
		キャベツのつるつるいため		ベーコン	でんぶんめん あぶら さと う	キャベツ いら	さけ しょうゆ しお こしょう
	3 (火)	ミルクパン			ミルクパン		
		ぎゅうにゅう	658	ぎゅうにゅう			
		まめのミネストローネ	24.8	レンズまめ ベーコン	あぶら	にんにく たまねぎ にんじん セロリー しめじ トマトかん	ピューレー ケチャップ しるワイン しお こしょう
		じゃがチーズ		ベーコン チーズ	じゃがいも パター	たまねぎ パセリ	しお こしょう
	4 (水)	ごはん			こめ		
		ぎゅうにゅう	624	ぎゅうにゅう			
		あじのごまずがけ		あじ	こめこ かたくりこ あぶら すりごま さとう		しょうゆ す
		ひじきのいために		ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	しょうゆ
キャベツとたまねぎのみそしる		わかめ			キャベツ たまねぎ ねぎ	みそ	
5 (木)	こまつなぶたみそどん	618	ぶたにく	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	こまつな きりぼしだいこん もやし にんじん	みそ みりん さけ オイスターソース	
	ぎゅうにゅう	24.8	ぎゅうにゅう				
	ちゅうかたまごスープ		たまご わかめ とうふ		ほししいたけ キャベツ にんじん ねぎ しょうが	しょうゆ しお	
6 (金)	わかめごはん		わかめ	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	641	ぎゅうにゅう				
	じゃがいものあんかけ	23.2	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	
	だいずとじゃこのあげに		だいず かえりじゃこ	かたくりこ あぶら さとう いらごま		しょうゆ	
9 (月)	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	622	ぎゅうにゅう				
	かしわのすきやきに	25.6	とりにく やきどうふ	じゃがいも ふ さとう	たまねぎ ごぼう ねぎ こんにやく	しょうゆ	
	キャベツのツナいため		ツナ	ごまあぶら さとう いらごま	キャベツ いら	しょうゆ しお こしょう	
10 (火)	セルフサンド(やきそば)	652	ぶたにく こなかつお あおのり	コッペパン こめこめん あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ	しお こしょう ウスターソース	
	ぎゅうにゅう	25.0	ぎゅうにゅう				
	ポテトチャウダー		ひよこまめ ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	じゃがいも あぶら バター こめこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	しお こしょう	
入 梅 こ ん だ て	うめじゃこごはん		しらすぼし	こめ いらごま	うめぼし	みりん さけ しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	659	ぎゅうにゅう				
	かしわのこはくあげ	24.8	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ	
	ワンタンスープ		ぶたにく	あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ねぎ	しょうゆ しお こしょう	
12 (木)	ポークカレー	704	ぶたにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース ターメリック クミン カルダモン	
	ぎゅうにゅう	22.6	ぎゅうにゅう				
	フルーツのヨーグルトあえ (みかん・りんご・もも)		ヨーグルト		みかんかん りんごかん ももかん		
13 (金)	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	599	ぎゅうにゅう				
	はっぼうさい	24.8	ぶたにく えび	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ	
	だいずのいそに		だいず ひじき	さとう		しょうゆ	

世界の料理

ひづけ	こんだて	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	ちょうみりょう など
			からだをつくる	エネルギーのもとになる	からだのちょうしを ととのえる	
16 (月)	ごはん	604		こめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのブルコギふういため	23.4	ぶたにく	さとう あぶら ごまあぶら いりごま すりごま	たまねぎ にんじん なら にんにく	さけ しょうゆ こしょう
	たまごスープ		たまご かまぼこ		キャベツ にんじん ねぎ	しょうゆ しお
17 (火)	コッペパン	707		コッペパン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	グラタンふうムサカ 	28.2	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう こなチーズ	じゃがいも あぶら バター こめこ	なす たまねぎ	ピューレー ケチャップ トマトペースト しお こしょう
	レンズまめのスープ		ウインナー レンズまめ	あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ	しお こしょう
18 (水)	ごはん	647		こめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	チキンカツ	27.0	とりにく	こむぎこ パンこ あぶら さとう		ケチャップ しお こしょう ウスターソース
	さんしょくやさしいため たまねぎのみそしる		とうふ わかめ	ごまあぶら いりごま	もやし にんじん なら ねぎ たまねぎ	しょうゆ しお みそ
19 (木)	わかめごはん	603	わかめ	こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	きりぼしだいこんとじゃがいもの キャベツとウインナーのソテー	19.4	ぶたにく ウインナー	じゃがいも あぶら さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく キャベツ チンゲンサイ	しょうゆ しお こしょう しょうゆ
	ごはん	626		こめ		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
さばのみそに もやしとツナのソテー	27.7		さば ツナ	さとう あぶら さとう あぶら	しょうが もやし にんじん	みりん さけ しょうゆ みそ しょうゆ す
かきたまじる			たまご とうふ わかめ	かたくりこ	にんじん ねぎ	しょうゆ しお
23 (月)	ごはん	682		こめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	あげどりのあまずソース	24.9	とりにく	こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ	さけ しょうゆ す
	ひじきのソテー キャベツのみそしる		ひじき とうふ わかめ	あぶら さとう	にんじん コーン なら キャベツ ねぎ	しお こしょう しょうゆ みそ
24 (火)	あじつけパン	655		あじつけパン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	セレクトやきコロツケ(プレーン・カレー)	21.3	ぎゅうにく ぶたにく どうにゅう	じゃがいも あぶら さとう パンこ	たまねぎ	しお こしょう ウスターソース
	やさしいっぱいスープ		ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
25 (水)	げんまいいりごはん	617		こめ げんまい		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	マーボーなす	23.2	ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なす なら	しょうゆ さけ みそ トウバンジャン
	あおりのビーンズ		だいず あおりの	かたくりこ あぶら		しお
26 (木)	ごはん	606		こめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さわらのてりやき	23.9	さわら	さとう かたくりこ		みりん さけ しょうゆ
	きりぼしだいこんのにつけ やさいのすましじる		あぶらあげ わかめ	さとう	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	しょうゆ しょうゆ しお
27 (金)	ドライカレー	598	ひよこまめ レンズまめ ぎゅうにく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	カレーこ ケチャップ しお ウスターソース
	ぎゅうにゅう	23.0	ぎゅうにゅう			
	いとかてんのスープ		ベーコン	ごまあぶら	いとかてん チンゲンサイ キャベツ にんじん ほししいたけ しょうが	しお こしょう しょうゆ
30 (月)	ぶたどん	660	ぶたにく	こめ あぶら さとう いりごま	たまねぎ にんにく しょうが こんにゃく	さけ みりん しょうゆ
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	キャベツとにんじんのみそしる	23.1	わかめ		キャベツ にんじん たまねぎ	みそ
	みなづき		あまなっとう	こむぎこ じょうしんこ さとう		