




6月のこんだて①

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー（食塩）	
				小	中高
1	木	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	648 (2.0)	759 (2.6)
		いわしの変わりパン粉焼き	いわし こむぎこ たまご ぼんこ あおのり 黒ごま オリーブ油 ウスターソース トマトケチャップ みりん		
		切りぼし大根とひじきのきんぴら	きりぼしだいこん ちくわ にんじん ひじき さとう しょうゆ ごま油 ごま		
		かきたま汁	ほうれんそう たまねぎ きくらげ たまご しょうゆ みりん だしじる		
2	金	ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	701 (2.1)	850 (2.8)
		かみかみカレーライス	ぎゅうにく にんにく しょうが じゃがいも ごぼう れんこん たまねぎ にんじん だいず バター こむぎこ スキムミルク カレーこりんご しょうゆ ウスターソース 赤ワイン しお こしょう 油 とりガラスープ		
		福神漬	ふくじんづけ		
		切りぼし大根のおかかサラダ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり 花かつお しょうゆ す オリーブ油		
5	月	ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	590 (1.7)	719 (1.5)
		ぶた肉の南部やき	ぶたにく みりん たまりしょうゆ 黒ごま 油		
		ほうれん草とキャベツのごまあえ	キャベツ ほうれんそう しょうゆ さとう ごま		
		みそけんちん汁	とうふ だいこん ごぼう にんじん 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる ごま油		
6	火	黒とうパン にゅうさんきんいん料	こくとうパン にゅうさんきんいんりょう	612 (1.9)	759 (2.6)
		肉だんごのトマト煮	ぶたミンチ とりミンチ たまねぎ たまご こむぎこ こなチーズ ペーコン にんにく トマトみずに にんじん ピーマン マッシュルーム トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ さとう 油 とりガラスープ		
		ツナとズッキーニのマカロニ サラダ	マカロニ ツナかん たまねぎ とうもろこし ズッキーニ マヨネーズ こしょう		
		【おはなしきゅうしょく】 麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう		
7	水	炒めビーフン	ビーフン 油 とりこ むきえび こまつな にんじん たまねぎ 青ねぎ カレーこ トマトケチャップ しょうゆ しお こしょう 油	635 (2.4)	735 (2.8)
		ししゃものから揚げ	ししゃも かたくりこ 油		
		わかめスープ	わかめ はくさい こまつな しょうが しょうゆ しお 酒 だしじる		
		【おはなしきゅうしょく】 麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう		
8	木	とりじゃが	とりにく 酒 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき 油 さとう みりん しょうゆ	626 (1.9)	748 (2.2)
		そら豆の塩ゆで	そらまめ しお		
		あげとしめじのみそ汁	あげ しめじ たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
		ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう		
9	金	バジルチキン	とりにく 白ワイン オリーブ油 しお にんにく バジル こしょう	599 (1.7)	731 (1.9)
		ひじきと大豆のごまサラダ	だいず ひじき きゅうり にんじん す さとう しょうゆ こしょう ごま		
		春雨のたまごスープ	はるさめ ほうれんそう にんじん きくらげ しょうが たまご しょうゆ 塩 こしょう とりガラスープ ごま油 かたくりこ		
		ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう		

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



6月のこんだて②

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
12	月	【おはなしきゅうしょく】 ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう 	656 (2.3)	786 (3.1)
		なすのドライカレー	とりミンチ にんにく しょうが カレーこ 油 にんじん たまねぎ なす ピーマン トマト バター こむぎこ スキムミルク カレーこ オールスパイス トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう		
		元気サラダ	ハム キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし こんぶ さとう しお す 油 花かつお		
13	火	ミルクパン 牛にゅう	ミルクパン ぎゅうにゅう	619 (2.5)	786 (3.1)
		白身魚のフライソースかけ	ホキ こむぎこ たまご パンこ 青のり 油 ウスターソース トマトケチャップ みりん		
		フライドポテト	じゃがいも 油 しお		
		野菜スープ	ベーコン だいこん たまねぎ にんじん さんどまめ しお こしょう しょうゆ とりがらすープ		
14	水	たこめし 牛にゅう	こめ たこ だしじる 酒 みりん しょうが しょうゆ ぎゅうにゅう	555 (2.3)	662 (2.6)
		初夏のいろどり炒め	とりにく しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 赤ピーマン ピーマン こんにやく 油 しょうゆ オイスターソース ごま油		
		キャベツとふのみそ汁	キャベツ おつゆふ しめじ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
15	木	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	587 (1.6)	701 (2.0)
		すぶた	ぶたにく しょうが にんにく 酒 かたくりこ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ パインかん さとう しょうゆ す トマトケチャップ 油		
		レタスととり肉のスープ	とりにく レタス にんじん たまねぎ しょうゆ しお こしょう とりがらすープ		
16	金	あなごごはん 牛にゅう	こめ みりん あなご にんじん しいたけ しょうゆ さとう 酒 だしじる ごま ぎゅうにゅう	613 (2.0)	737 (2.5)
		春雨の甘酢和え	はるさめ にんじん キャベツ す さとう 塩 ごま油 ごま		
		あつあげともやしのみそ汁	あつあげ もやし こまつな みそ 赤みそ だしじる		
19	月	ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	623 (2.2)	768 (2.4)
		ぶた肉のしょうが焼き	ぶたにく しょうが しょうゆ みりん 酒		
		きゅうりとわかめの中かあえ	きゅうり わかめ キャベツ す さとう しょうゆ しお こしょう ごま油		
		あげとなすのみそ汁	なす 油あげ たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
20	火	味つけコッペパン 牛にゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	582 (2.6)	736 (3.0)
		スペイン風オムレツ	ウインナー マッシュルーム トマト ピーマン じゃがいも パセリ オリーブ油 たまご スキムミルク しお こしょう トマトケチャップ		
		キャベツのレモンサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ピーマン す さとう しお こしょう レモン オリーブ油		
		えびとチンゲン菜のスープ	えび チンゲンサイ もやし はるさめ にんにく しお こしょう オイスターソース しょうゆ とりがらすープ		

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



6月のこんだて③

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)		
				小	中高	
21	水	【おはなしきゅうしょく】			540 (1.9)	643 (2.1)
		麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう			
		なんか揚げ	しろみざかな たまご こむぎこ キャベツ にんじん とうもろこし みそ さとう しょうが 油			
		ゴーヤーのおかか炒め	にがうり さとう 油 みりん しょうゆ 花かつお			
		ちくわと玉ねぎのみそ汁	たまねぎ ちくわ にんじん みそ 赤みそ だし			
22	木	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう		671 (1.8)	812 (2.5)
		とりレバーとさつまいものオーロラソースあえ	とりにく とりレバー しょうが 酒 しょうゆ かたくりこ さつまいも 油 みそ さとう トマトケチャップ			
		五目豆	だいず ごぼう にんじん こんにやく こんぶ さとう 酒 しょうゆ			
		キャベツとしめじのみそ汁	おつゆふ キャベツ しめじ 青ねぎ みそ 赤みそ だし			
23	金	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう		597 (2.1)	728 (2.3)
		鯖のしょうが煮	さば しょうが さとう みりん 酒 しょうゆ			
		なすサラダ	なす きゅうり にんじん たまねぎ す ごま油 しょうゆ コチュジャン さとう			
		みそけんちん汁	とうふ だいこん ごぼう にんじん えのきだけ 青ねぎ みそ 赤みそ だし しょうゆ			
26	月	とら豆のカレーピラフ 牛にゆう	こめ むぎ とらまめ えび いか ベーコン たまねぎ にんじん パプリカ しお トマトケチャップ カレーこ 油 ぎゆうにゆう		613 (2.4)	734 (2.7)
		じゃがいものきんぴら	とりにく じゃがいも こんにやく にんじん 油 みりん さとう しょうゆ ごま油 ごま			
		とうもろこしの中かスープ	とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな しお しょうゆ だし			
27	火	クロワッサン 牛にゆう	クロワッサン ぎゆうにゆう		633 (1.8)	703 (2.1)
		ほうれん草とツナの和風スパゲティ	スパゲティ オリーブ油 ツナかん ほうれんそう たまねぎ しめじ にんにく だし しょうゆ しお しょうゆ オリーブ油 花かつお			
		ポテトスープ	じゃがいも たまねぎ こまつな しょうゆ しお しょうゆ だし			
		すいか	すいか			
28	水	【SDGsこんだて】 (しゅんの野菜を食べよう)			588 (2.4)	703 (2.9)
		麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう			
		ぶた肉のしょうがいため	ぶたにく たまねぎ ほうれんそう しょうが しょうゆ みりん 酒 油			
		賀茂(かも)なすの田楽	かものなす 油 ごま油 白みそ さとう みりん 酒			
		すまし汁	とうふ おつゆふ わかめ 青ねぎ しょうゆ だし			
29	木	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう		660 (2.4)	810 (3.0)
		あじのマリネ	あじ こむぎこ 油 たまねぎ にんじん ピーマン オリーブ油 す しお しょうゆ			
		じゃこピーマン	ピーマン ちりめんじゃこ みりん しょうゆ			
		じゃがいもとあげのみそ汁	じゃがいも にんじん こまつな あげ みそ 赤みそ だし			
30	金	【夏越(なごし)の祓(はら)え】			731 (1.8)	880 (2.1)
		ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう			
		あつあげのみそいため	あつあげ ぶたにく しょうが たまねぎ キャベツ こまつな にんじん 油 さとう みりん しょうゆ 赤みそ ごま			
		かきたま汁	わかめ とうふ たまねぎ たまご しょうゆ みりん だし			
		水無月(みなづき)	こむぎこ じょうしんこ さとう あまなつとう			

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。