

6月 きゅうしょくこんだてひょう

※「エッグケア」とはキューピー(株)の卵を使用していないマヨネーズの商品名です。

日 (曜)	こんだて	エネルギー たんぱく質	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
3 (月)	肉みそ丼	626 kcal	ぶたにく	こめ あぶら ごま・ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん・ しょうが にんにく キャベツ きりぼしだいこん	みそ しょうゆ・ みりん さけ・ トバツ ャツ しお
	牛乳	24.2g	牛乳			
	すまし汁		とうふ くきわかめ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
4 (火)	ジャムサンド	584 kcal		パン いちごジャム		
	牛乳	21.8g	牛乳			
	ツナポテトのマヨチーズ焼き		ツナ チーズ	じゃがいも あぶら	たまねぎ パセリ	しお こしょう・ エッグケア
	野菜いっぱいスープ		ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
5 (水)	ドライカレー	689 kcal	ひよこまめ きゅうにく	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 しお・ ウスターソース・ ケチャップ
	牛乳	26.7g	牛乳			
	ワンタンスープ		ぶたにく	あぶら ワンタン ごまあぶら	しょうが にんじん ゆでたけのこ・ほししいたけ キャベツ もやし・ねぎ	しお こしょう
	抹茶プリン		スキムミルク 牛乳	プリンのもと		
6 (木)	ごはん	577 kcal		こめ		
	牛乳	22.7g	牛乳			
	焼き魚（ししゃも）		ししゃも			
	キャベツのつるつる炒め		ベーコン	マロニー あぶら さとう	キャベツ にら	さけ しょうゆ しお・こしょう
	かきたま汁		たまご とうふ わかめ	かたくりこ	にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ しお
7 (金)	ごはん	678 kcal		こめ		
	牛乳	25.8g	牛乳			
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ	こむぎこ あぶら		カレーこ しお
	こまツナ炒め		ツナ	ごまあぶら さとう ごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ しお・ こしょう
	あおさのみそ汁		とうふ あおさ			みそ
10 (月)	さけわかごはん	583 kcal		こめ むぎ		
	牛乳	22.5g	牛乳			
	ちくぜん煮		とりにく ちくわ なまあげ	あぶら さとう	こんにゃく ゆでたけのこ・ ごぼう にんじん グリルピーズ	しょうゆ
	もやしのカレーソテー			あぶら	もやし パセリ	カレーこ しお・ こしょう
11 (火)	ミルクパン	631 kcal		ミルクパン		
	牛乳	20.7g	牛乳			
	豆のミネストローネ		おおふくまめ ベーコン	あぶら	にんにく たまねぎ・ セロリー しめじ トマト にんじん	トマト・ゆれ・ ケチャップ・ しろワイン しお・ こしょう
	カントリーポテト		こなチーズ	じゃがいも あぶら		しお こしょう
12 (水)	ごはん	624 kcal		こめ		
	牛乳	27.6g	牛乳			
	さわらのレモンしょうゆ焼き		さわら		レモン	しょうゆ さけ・ みりん
	ひじきのいため煮		ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	しょうゆ
	卵スープ		たまご かまぼこ		キャベツ にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ しお
13 (木)	チキンカレー	695 kcal	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら・ じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ・ にんじん セロリー	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・ しょうゆ・ ターメリック・ クミン カルダモン
	牛乳	21.2g	牛乳			
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト		パイン缶 もも缶	
14 (金)	ごはん	641 kcal		こめ		
	牛乳	26.7g	牛乳			
	鯖の竜田揚げ		さば	かたくりこ あぶら	しょうが	さけ しょうゆ
	豚もやし炒め		ぶたにく	あぶら	もやし にら	しお こしょう・ しょうゆ
	切干大根のみそ汁		わかめ あぶらあげ		きりぼしだいこん たまねぎ	みそ
17 (月)	ごはん	674 kcal		こめ		
	牛乳	27.3g	牛乳			
	かしわの甘辛煮		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	さけ しょうゆ
	三色野菜炒め			ごまあぶら ごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお
	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ	みそ

日 (曜)	こんだて	エネルギー たんぱく質	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
18 (火)	コッペパン	610 kcal 21.9g		パン		
	牛乳		牛乳			
	ポテトチャウダー		ひよこまめ ベーコン スキムミルク 牛乳	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
	ナポリタン風炒め		ウィンナー	あぶら	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ・ピーマン	しお こしょう・ ウスターソース・ ケチャップ
19 (水)	梅じゃこごはん	636 kcal 23.9g	しらすぼし	こめ ごま	うめぼし	みりん さけ・ しょうゆ
	牛乳		牛乳			
	かしわのこはくあげ		とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ
	きゃべつとにんじんのみそ汁		わかめ あぶらあげ		キャベツ たまねぎ にんじん	みそ
20 (木)	わかめごはん	590 kcal 18.9g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	じゃが芋のあんかけ		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
	もやしとツナのソテー		ツナ	さとう あぶら	にんじん もやし	しょうゆ す
21 (金)	ごはん	605 kcal 24.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	きびなごのチーズ揚げ		きびなご たまご こなチーズ	こむぎこ ヨーグルト あぶら		
	夏野菜のみそ炒め		ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら	なす にんにく ピーマン・ あかピーマン	みそ さけ
	すまし汁		とうふ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
24 (月)	ごはん	596 kcal 24.3g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜		ぶたにく えび	かたくりこ あぶら	しょうが たまねぎ もやし にんじん ほししいたけ ゆでたけのこ きゃべつ	しお しょうゆ
	大豆のいそ煮		だいず ひじき	さとう		しょうゆ
25 (火)	バターパン	675 kcal 24.5g		バターパン		
	牛乳		牛乳			
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく ・	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん	ケチャップ・ ウスターソース・ あかワイン しお・ こしょう
	野菜炒め			あぶら	キャベツ にんじん もやし・ にら	しお こしょう・ しょうゆ
26 (水)	玄米入りごはん	590 kcal 21.4g		こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
	麻婆なす		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 ゆでたけのこ・ ほししいたけ なす にら	しょうゆ さけ・ みそ トリパツヤ
	じゃこのカレー風味揚げ		たつくり あおのり	こめこ あぶら		カレーこ
	みかんゼリー				みかんゼリー	
27 (木)	たこめし	586 kcal 28.3g	たこ	こめ	ほししいたけ にんじん	しょうゆ しお さけ
	牛乳		牛乳			
	かしわの照焼き		とりにく	さとう ごま	しょうが にんにく	みりん さけ・ しょうゆ
	たまねぎのみそ汁		とうふ わかめ		ねぎ たまねぎ	みそ
28 (金)	ごはん	652 kcal 19.1g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	切干大根とじゃが芋の煮物		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	きりぼしだいこん・ にんじん こんにゃく	しょうゆ
	ひじきのソテー		ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン にら	しお こしょう・ しょうゆ
	水無月			しらたまこ しょうしんこ しょうはくとう あまなっとう		

【産地情報】

米京都 麦福井 牛乳京都 卵京都 豆類(だいず)北海道(ひよこ豆)アメリカ
 肉(牛肉)北海道(豚肉)青森・鹿児島・京都(鶏肉)兵庫・九州
 魚(しらすぼし)兵庫(きびなご)長崎(さば)長崎(さわら)京都(ツナ)ベトナム(えび)ミャンマー(ししゃも)アイスランド(たこ)九州
 野菜(じゃがいも)長崎(にんじん)徳島(たまねぎ)兵庫(しょうが)高知(セロリ)静岡(パセリ)香川(にんにく)青森(もやし)岐阜
 (にら)高知(きゃべつ)京都(ピーマン)高知(赤ピーマン)高知(ねぎ)京都(小松菜)京都(たけのこ水煮)京都(三度豆)京都
 (根三つ葉)滋賀(なす)京都(切干大根)宮崎
 きのこ(干しいたけ)九州(えのきだけ)長野(あおさ)愛知(種ぬき梅しそ)和歌山