

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	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
3 (火)	ミルクパン	646 kcal 23.9g		ミルクパン		
	牛乳		牛乳			
	豆のミネストローネ		だいず ベーコン	あぶら	にんにく たまねぎ にんじん セロリ しめじ トマトダイス缶	トビエール ケチャップ しろワイン しお こしょう
	じゃがチーズ		ベーコン チーズ	じゃがいも バター	たまねぎ パセリ	しお こしょう
4 (水)	ごはん	620 kcal 25.4g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	鱈のごま酢かけ		あじ	かたくりこ あぶら ごま さとう		しょうゆ す
	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
	みそ汁 (信・きゃべつ、にんじん)		わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	みそ
5 (木)	小松菜豚みそ丼	620 kcal 24.5g	ぶたにく	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ むぎ	こまつな もやし にんじん	みそ みりん さけ
	牛乳		牛乳			
	中華スープ		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	うすくちしょうゆ しお
6 (金)	わかめごはん	641 kcal 22.4g	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
	大豆とじゃこのあげ煮		だいず こんぶ たつくり	かたくりこ あぶら さとう ごま		しょうゆ
9 (月)	ごはん	646 kcal 24.7g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	すき焼き煮		ぶたにく やきとうふ	じゃがいも ふ さとう	たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ
	キャベツのツナ炒め		ツナ	ごまあぶら さとう ごま	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう
10 (火)	セルフサンド (やきそば)	639 kcal 24.4g	ぶたにく こなかつお あおのり	パン ちゅうかそば あぶら	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 やきそばソース
	牛乳		牛乳			
	ポテトチャウダー		ひよこまめ ベーコン 牛乳 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 パセリ マッシュルーム	しお こしょう
11 (水)	ごはん	677 kcal 24.1g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	甘酢からあげ		とりにく	かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう		さけ しお しょうゆ す
	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
12 (木)	ごはん	596 kcal 24.3g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜		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 ゆでたけのこ もやし キャベツ	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
13 (金)	ごはん	576 kcal 23.1g		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 コソクチ あぶら		
	三色野菜炒め		とうふ わかめ	ごまあぶら ごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお みそ
	とうふのみそ汁		とうふ わかめ		ねぎ	
16 (月)	わかめごはん	580 kcal 19.6g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	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	きりほしだいこん こんにゃく にんじん	しょうゆ
	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
17 (火)	コッペパン	662 kcal 25.1g		パン		
	牛乳		牛乳			
	グラタン風ムサカ		ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 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	トビエール ケチャップ トマトペースト しお こしょう
	レンズ豆のスープ		ウィンナー 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	664 kcal 25.4g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	チキンカツ		とりにく	こむぎこ パンこ あぶら さとう		しお こしょう ケチャップ ウスターソース
	もやしのカレーマヨ炒め		ハム	あぶら	もやし にんじん にら	カレーこ しお こしょう エッグケア
	ベジスープ		じゃがいも あぶら		たまねぎ にんじん キャベツ	うすくちしょうゆ しお こしょう
19 (木)	ごはん	608 kcal 25.1g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	煮魚(さば)		さば	さとう	しょうが	みりん さけ しょうゆ
	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
	たまねぎのみそ汁		とうふ わかめ		ねぎ たまねぎ	みそ

日 (曜)	こんだて	エネルギー	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
20 (金)	ドライカレー (ひよこ豆)	686 kcal 23.5g	ひよこまめ 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 しょう ウスターソース ケチャップ
	牛乳		牛乳			
	のりしおポテト		あおのり	じゃがいも あぶら		しょうゆ さけ
	もやしスープ		ベーコン		コーン もやし ねぎ	しょうゆ うすくちしょうゆ
23 (月)	玄米入りごはん	590 kcal 21.3g		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 トマトソース
	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
24 (火)	味付パン	653 kcal 21.5g		あじつけパン		
	牛乳		牛乳			
	焼きコロッケ		ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう	じゃがいも あぶら さとう パンこ	たまねぎ	しょうゆ さけ ウスターソース
	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	しょうゆ
25 (水)	ごはん	610 kcal 24.0g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	魚の照焼き		さわら	さとう かたくりこ		みりん さけ しょうゆ
	切干大根の煮つけ		あぶらあげ	さとう	きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ
野菜のすまし汁	わかめ			たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	うすくちしょうゆ しょうゆ	
26 (木)	ポークカレー	709 kcal 21.5g	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 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	しょうゆ さけ 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		牛乳			
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト			りんご缶 みかん缶
27 (金)	ごはん	649 kcal 23.4g		こめ		
	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
	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	しょうゆ さけ しょうゆ
キャベツとたまねぎのみそ汁	わかめ			キャベツ たまねぎ ねぎ	みそ	
30 (月)	豚丼	639 kcal 24.7g	ぶたにく	こめ さとう	こんにゃく たまねぎ	しょうゆ みりん さけ
	牛乳		牛乳			
	小松菜の中華炒め			さとう ごまあぶら	こまつな もやし にんじん	しょうゆ さけ うすくちしょうゆ
	水無月			しらたまこ しょうしんこ さとう 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・青森(豚肉)愛知・鹿児島・宮崎(鶏肉)兵庫・宮崎(ベーコン・ハム)愛媛・九州
魚(あじ)長崎(さわら)京都(さば)京都(きびなご)長崎(たつくり)九州(えび)ミャンマー
野菜(じゃがいも)長崎(にんじん)徳島(たまねぎ)京都(しょうが)高知(セロリ)静岡(パセリ)香川
(にんにく)青森(にら)高知(キャベツ)京都(こまつな)京都(ピーマン)宮崎(チンゲンサイ)長野
(ねぎ)京都(たけのこ水煮)京都(もやし)岐阜(たけのこ)京都(ごぼう)宮崎
(冷凍ホールコーン)北海道(切干大根)宮崎(なす)京都
きのこ(干しいたけ)九州(えのき)長野(きくらげ)山口 こんにゃく群馬