



6月こんだてよていひょう



日付	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー	脂質		
		体をつくるものになる (あか)	体の調子をととのえる (みどり)	熱や力のもとになる (きいろ)	(kcal) たんぱく質 (g)	(g) 塩分 (g)		
1 (木)	むぎごはん ギョウにゅう ポークしゅうまい チンジャオロースー にらいりちゅうかスープ	ぶたにく なまあげ	ギョウにゅう たけのこ しいだけ しょうが	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく	こめ でんぶん ごまあぶら しゅうまいのかわ	651 26.3 22.3 1.7		
2 (金)	ごはん ギョウにゅう チキンカレー フレンチサラダ とくにゅうパンナコッタ	とりにく だいず ハム	ギョウにゅう とうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	ブロッコリー えだまめ レモン にんにく	こめ じゃがいも さとう パンナコッタ	683 22.1 20.3 2.3		
5 (月)	ごはん ギョウにゅう ちくわのいそべあげ チキンごぼうサラダ まろやかとうにゅうみそしる かみかみこんだて	ちくわ とりにく とうふ	ギョウにゅう あおのり あぶらあげ みそ とうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし ねぎ	こめ ごむぎこ ドレッシング	698 24.2 22.6 2.4		
6 (火)	ごはん ギョウにゅう サバのみそに ごもくひじき さわにわん オレンジ	みそ あぶらあげ ぶたにく	サバ ギョウにゅう とりにく ひじき	にんじん たけのこ だいこん えだまめ オレンジ	こめ さとう	665 24.7 23.4 2.6		
7 (水)	ちいさいこくとうパン ギョウにゅう やきそば ツナサラダ コアコアヨーグルト	ぶたにく ぶたにく まぐろフレーク ヨーグルト	ギョウにゅう まぐろ にんじん きゅうり ブロッコリー とうもろこし	ピーマン キャベツ ブロッコリー とうもろこし	こくとうパン あぶら やきそばめん ドレッシング	630 26.0 17.5 2.7		
8 (木)	むぎごはん ギョウにゅう にしょくどん (にくそぼろ・いりたまご) ほうれんそうのごまあえ こしねじる	とりにく ぶたにく たまご	ギョウにゅう みそ にんじん もやし しいだけ しょうが	ほうれんそう だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう さとう	657 29.2 21.7 2.4		
9 (金)	ごはん ギョウにゅう ハンバーグのおろしソースがけ もやしとだいずのサラダ はるさめスープ	ぶたにく とりにく なると	ギョウにゅう だいず ハム	にんじん チンゲンサイ きゅうり たまねぎ にんにく ねぎ	こめ ごまあぶら はるさめ ドレッシング	652 27.7 20.6 2.3		
12 (月)	ごはん ギョウにゅう けんさんぶたにくぎょうざ なまあげとキャベツのみそいため ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく なまあげ みそ	ギョウにゅう たまご	にんじん たけのこ にんにく ねぎ とうもろこし にら	こめ さとう でんぶん ぎょうざのかわ	659 24.3 21.6 2.2		
13 (火)	ごはん ギョウにゅう けんさんぶたにくコロッケ ゆばとかんぴょうのサラダ たぬきじる	ぶたにく ゆば さつまあげ	ギョウにゅう とうふ	にんじん キャベツ かんぴょう きゅうり ごぼう だいこん しいだけ ねぎ	こめ パンこ でんぶん じゃがいも ドレッシング	651 21.3 20.1 2.2		
14 (水)	けんさんごむぎコッペパン ギョウにゅう ロングウインナー ほうれんそうのマスタードあえ トマトスープ けんさんヨーグルト	ぶたにく だいず ウインナー まぐろフレーク	ギョウにゅう ヨーグルト	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ	パン ごま	677 30.2 29.2 2.6		
15 (木)	けんさんむぎごはん ギョウにゅう けんさんポークいため アスパラサラダ かみなりじる よいちくんあじつけのり よいちくんランチ	ぶたにく とうふ	ギョウにゅう のり	アスパラガス ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいだけ	こめ あぶら むぎ ごまあぶら ドレッシング	643 26.4 20.9 2.1		
16 (金)	ごはん ギョウにゅう とりにくとたまごのおやこに からしあえ ぐだくさんみそしる	とりにく あぶらあげ とうふ	ギョウにゅう たまご なると みそ ちくわ こんぶ	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ かんぴょう なめこ グリーンピース もやし だいこん キャベツ	こめ さとう あぶら	611 26.1 17.9 2.7		
19 (月)	ごはん ギョウにゅう ビビンバ (やきにく・ナムル) キムチスープ オレンジ	ぶたにく かまぼこ	ギョウにゅう なまあげ	にんじん ほうれんそう にら キャベツ えのきたけ ねぎ もやし はくさい しょうが にんにく オレンジ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	620 27.0 21.4 2.3		
20 (火)	ごはん ギョウにゅう とりにくのこうみやき やさいのうめかつおあえ すいとんじる	とりにく ぶたにく こおりとうふ	ギョウにゅう かつおぶし	こまつな にんじん しょうが にんにく ねぎ しいだけ ごぼう もやし キャベツ だいこん	こめ ごま ごむぎこ	632 27.0 19.0 2.0		
21 (水)	コッペパン ギョウにゅう チリコンカン チキンサラダ コーンスープ	ぶたにく とりにく	ギョウにゅう だいず	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー トマト とうもろこし パセリ	パン じゃがいも あぶら ドレッシング	633 27.3 21.5 2.8		
22 (木)	むぎごはん ギョウにゅう しろみぎかなのチリソースがけ ひじきのサラダ にくだんごとフォーのスープ	ホキ とりにく まぐろフレーク	ギョウにゅう ひじき	にんじん にんにく えだまめ きゅうり チンゲンサイ ねぎ とうもろこし	こめ あぶら むぎ パンこ さとう フォー ドレッシング	674 24.3 19.5 2.6		
23 (金)	ごはん ギョウにゅう あつやきたまご なまあげのそぼろに こんさいのごまじる	たまご なまあげ ぶたにく	ギョウにゅう みそ	にんじん だいこん ごぼう グリーンピース しょうが	こめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも ごま	648 25.4 22.1 2.2		
26 (月)	ごはん ギョウにゅう さかなのマヨネーズやき にんじんしりしり ワンタンスープ	シラ ぶたにく まぐろフレーク	ギョウにゅう たまご	にんじん たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし	こめ ごまあぶら ワンタン マヨネーズ	639 28.3 18.1 2.2		
27 (火)	ごはん ギョウにゅう とりにくのからあげ ぼんずあえ キャベツのみそしる	とりにく かまぼこ なまあげ	ギョウにゅう わかめ みそ	にんじん こまつな きゅうり もやし キャベツ しょうが にんにく	こめ あぶら じゃがいも でんぶん	651 24.9 23.0 2.0		
28 (水)	ちいさいはちみつパン ギョウにゅう スパゲティナポリタン だいこんサラダ メロン	ハム ウインナー	ギョウにゅう	にんじん たまねぎ だいこん にんにく えだまめ きゅうり メロン	はちみつパン あぶら スパゲティ ドレッシング	645 23.5 18.7 2.3		
29 (木)	むぎごはん ギョウにゅう ガバオライスのぐ ブロッコリーとコーンのサラダ ABCマカロニスープ	ぶたにく ベーコン	ギョウにゅう	パプリカ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが ほうれんそう たまねぎ ズッキーニ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ さとう じゃがいも マカロニ ドレッシング	689 23.9 21.8 2.2		
30 (金)	ごはん ギョウにゅう なっとう ごまじゃこサラダ とりしおにくじゃが	なっとう とりにく さつまあげ ちりめんじゃこ	ギョウにゅう ハム	こまつな キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいだけ しょうが さやいんげん	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも ドレッシング	623 27.6 15.4 1.7		
*都合により献立を変更することがあります。 *栄養価は中学年のものです。 *裏面もぜひご覧ください。				平均値 (中学年) 基準量 (中学年)	651 650kcal	25.8 26.8g	20.8 18.1g	2.3 2 g未満

