



6月のよていこんだてひょう



日曜	もりつけず	こんだてめい	1日 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくるしよくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしよくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえるしよくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちょうみりょうなど
1木	はちみつ レモン トースト ポトフ ゆでたまめ	牛乳 はちみつレモントースト ポトフ ゆでたまめ	590	24.3	牛乳	食パン マーガリン はちみつ グラニューとう	レモンかじゅう	しお こしょう 酒 しょうゆ
2金	カレーライス ツナサラダ	牛乳 カレーライス ツナサラダ	687	23.0	牛乳 ぶた肉	米 麦 米サラダあぶら さんおんとう じゃがいも はくりきこ	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん	カレーこ ウスターソース ちゅうのうソース しょうゆ トマトケチャップ しお こしょう 赤ワイン
5月	かむかむライス とり肉のからあげ ナムル	牛乳 かむかむライス とり肉のからあげ ナムル	589	27.9	牛乳 とり肉 あぶらあげ 大豆 とり肉	米 麦 米サラダあぶら さんおんとう 白こま ごまあぶら でんぶん はくりきこ なたねサラダあぶら	にんじん にんにく しょうが	酒 みりん しょうゆ しお 酒 しょうゆ しょうゆ ラーゆ
6火	カレーライス みそラーメン ウィンナーと チーズのはるまき	牛乳 みそラーメン ウィンナーと チーズのはるまき	657	28.6	牛乳 ぶた肉 みそ	むしちゅうかめん 米サラダあぶら ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし 長ねぎ	酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン
7水	れいとうみかん かつおとしょうがの たきこみごはん とんじる れいとうみかん	牛乳 かつおとしょうがの たきこみごはん とんじる れいとうみかん	607	25.7	牛乳 かつお ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ	米 麦 なたねサラダあぶら でんぶんさんおんとう 白こま 米サラダあぶら こんにゃく じゃがいも	新しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	しょうゆ 酒 みりん れいとうみかん
8木	はるさめサラダ チンジャオロース	牛乳 麦ごはん チンジャオロース はるさめサラダ	605	24.3	牛乳 ぶた肉 みそ	米 麦 米サラダあぶらさんおんとう でんぶん ごまあぶら	ピーマン 赤ピーマン にんじん 玉ねぎ たけのこみずに にんにく しょうが	酒 トマトケチャップ しお しょうゆ オイスターソース トウバンジャン
9金	いわしのかばやきどん やさいのばいにくあえ キャベツとあつあげのみそしる	牛乳 いわしのかばやきどん やさいのばいにくあえ キャベツとあつあげのみそしる	619	25.3	牛乳 いわし	米 麦 なたねサラダあぶら でんぶんさんおんとう 白こま	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ばいにく(ねりうめ)	みりん 酒 しょうゆ しお しょうゆ
12月	セルフフィッシュバー ガー ABC(イービーシー) スープ さくらんぼ	牛乳 セルフフィッシュバー ガー ABC(イービーシー) スープ さくらんぼ	578	27.4	牛乳 メルルーサ(魚) とり肉	子どもパン なたねサラダあぶら でんぶんさんおんとう 米サラダあぶら アルファベットマカロニ	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム こまつな	白ワイン しょうゆ みりん 白ワイン しお こしょう しょうゆ
13火	しらすとわかめのごはん 肉じゃが いそのかあえ	牛乳 しらすとわかめのごはん 肉じゃが いそのかあえ	550	22.0	牛乳 わかめごはんのもと ちりめんじゃこ ぶた肉 きざみのり	米 麦 白こま いとこんにゃく じゃがいも 米サラダあぶらさんおんとう	にんじん 玉ねぎ こまつな もやし にんじん	酒 みりん しょうゆ しお しょうゆ 酒 みりん
14水	パリパリサラダ しせんとうふ	牛乳 麦ごはん しせんとうふ パリパリサラダ	649	26.6	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ	米 麦 米サラダあぶらさんおんとう でんぶん ごまあぶら ワンタンのかわ なたねサラダあぶら 米サラダあぶら ごまあぶら	しょうが にんにく 長ねぎ ほししいたけ にんじん たら	トウバンジャン 酒 しょうゆ てんめんジャン こくもつす しお こしょう しょうゆ
15木	ミートビーンズ スパゲティ やさいサラダ キャロットオレンジ ゼリー	牛乳 ミートビーンズ スパゲティ やさいサラダ キャロットオレンジ ゼリー	679	25.9	牛乳 ぶた肉 大豆	スパゲティ オリーブオイル 米サラダあぶら はくりきこ さんおんとう 米サラダあぶら	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん 赤ピーマン レモンかじゅう	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ トマトペースト ちゅうのうソース ウスターソース しお こしょう しょうゆ こくもつす しお こしょう つぶいりマスタード

※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。
 ※6月16日(金)からの献立は裏面にあります。ご覧ください。



6月のよていこんだてひょう



日曜	もりつけず	こんだてめい	たんぱく Kcal	たんぱく g	おもにからだをつくるしょくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょくひん (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちょうみりょうなど
16金	アジフライ ごぼうのたきこみごはん キャベツの三彩あえ	牛乳 ごぼうのたきこみごはん アジフライ キャベツのごますあえ	615	29.0	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ あじ たまご	米 麦 なたねサラダあぶら さんおんとう はくりきこ パンこ なたねサラダあぶら 白ごま さんおんとう	ごぼう にんじん パセリ キャベツ ほうれそう もやし	みりん 酒 しょうゆ 酒 ちゅうのうソース こくもつす しょうゆ
19月	あじさいゼリー とりそぼろどん じゃがいものみそしる あじさいゼリー	牛乳 とりそぼろどん じゃがいものみそしる あじさいゼリー	663	29.0	牛乳 とり肉 だいず たまご あぶらあげ わかめ みそ こなかんてん	米 麦 米サラダあぶら さんおんとう じゃがいも じょうはくとう サイダー	しょうが にんじん さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ ぶどうジュース	酒 しょうゆ みりん 白ワイン
20火	ちくわの二色あげ ヨーグルト	牛乳 ちゅんこうどん ちくわの二色あげ ヨーグルト	585	28.1	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ やきちくわ あおのり ヨーグルト	うどん はくりきこ でんぶん なたねサラダあぶら	にんじん だいこん はくさい ほししいたけ 長ねぎ こまつな ゆかり	酒 みりん しょうゆ しお
21水	カラフルピラフ クリームソースかけ ハムのサラダ	牛乳 カラフルピラフの クリームソースかけ ハムのサラダ	587	22.2	牛乳 とり肉 牛乳 チーズ ハム	米 麦 米サラダあぶら はくりきこ ごまあぶら 米サラダあぶら	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり にんじん キャベツ こまつな	しお こしょう 白ワイン こくもつす しょうゆ しお こしょう
22木	とりのごまだれかけ こまつなともやしのおかかあえ	牛乳 こぎつねすし とりのごまだれかけ こまつなともやしのおかかあえ	588	31.3	牛乳 あぶらあげ とりにく とり肉 かつおぶし	米 じょうはくとう さんおんとう 白ごま さんおんとう 白ごま でんぶん さんおんとう	にんじん ほししいたけ さんおんとう 白ごま こまつな もやし にんじん	こくもつす しお 酒 しょうゆ みりん しお 酒 みりん しょうゆ 酒
23金	ツナとひじきのサラダ ミネストローネスープ	牛乳 あげパン (グラニューとう) ミネストローネスープ ツナとひじきのサラダ	577	19.0	牛乳 ツイストパン なたねサラダあぶら じょうはくとう グラニューとう ベーコン ツナ めひじき	米 麦 米サラダあぶら さんおんとう じょうはくとう 米サラダあぶら	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ スッキーニ トマトジュース トマト パセリ きゅうり キャベツ にんじん	トマトピューレ 赤ワイン トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース しお ローリエパウダー こしょう こしょう しょうゆ こくもつす
26月	トマトチキンカレー キャベツと だいこんのサラダ	牛乳 トマトチキンカレー キャベツと だいこんのサラダ	641	24.3	牛乳 とり肉 ごまあぶら さんおんとう	米 麦 米サラダあぶら じゃがいも はくりきこ ごまあぶら さんおんとう	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん ホールトマト缶 だいこん にんじん キャベツ	カレーこ ウスターソース ちゅうのうソース しょうゆ トマトケチャップ しお こしょう 赤ワイン こしょう しょうゆ こくもつす しお
27火	こまつなチャーハン ワンタンスープ こだますいか	牛乳 こまつなチャーハン ワンタンスープ こだますいか	590	23.9	牛乳 たまご やきぶた とりにく	米 麦 米サラダあぶら ごまあぶら 白ごま ワンタンのかわ ごまあぶら	こまつな しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし はくさい 長ねぎ	酒 しお こしょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ ラーゆ
28水	カルピスゼリー じゃーじゃーめん ゆでとうもろこし カルピスゼリー	牛乳 じゃーじゃーめん ゆでとうもろこし カルピスゼリー	592	26.3	牛乳 ぶたにく みそ はっちょうみそ こなかんてん ゼラチン アガー	むしちゅうかめん さんおんとう 米サラダあぶら でんぶん じょうはくとう カルピス	しょうが にんにく 長ねぎ ほししいたけ たけのこみず にんじん もやし とうもろこし みかん缶	てんめんジャン しょうゆ トウバンジャン ラーゆ コチュジャン しお
29木	麦ごはん さばのたつたあげ やさいのかおりあえ とうふとわかめのみそしる	牛乳 麦ごはん さばのたつたあげ やさいのかおりあえ とうふとわかめのみそしる	664	24.7	牛乳 さば とうふ わかめ みそ	米 麦 でんぶん 米サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら	しょうが きゅうり キャベツ にんじん みょうが 長ねぎ	酒 しょうゆ しょうゆ こくもつす
30金	ビビンパどん トックいりたまごスープ	牛乳 ビビンパどん トックいりたまごスープ	624	25.3	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	米 麦 さんおんとう ごまあぶら 白ごま トック	にんじん もやし こまつな にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう	酒 しょうゆ みりん しお こしょう しょうゆ 酒

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。
※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。

今月の栄養価平均	エネルギー 615kcal	たんぱくしつ 25.6g
文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱくしつ 21.1~32.5g

※給食費の今年度2回目の引き落としは、6月5日(月)です。6月分と7月分を合わせた8,010円(手数料10円を含む)になります。よろしくお願ひします。