

# 6月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
1 (水) 628 2.4	ごはん		ごはん		
	牛乳	牛乳			
	とり肉のレモンソースがけ	とり肉	でんぷん 油 さとう	レモン	塩 酒 しょうゆ
	おかかあえ	かつお節		こまつな もやし キャベツ にんじん	しょうゆ
	わかめのみそ汁	わかめ みそ かつお節	じゃがいも 油	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	
2 (木) 644 2.1	ごはん		ごはん		
	牛乳	牛乳			
	いわしの梅煮	◇いわしの梅煮			
	ごまあえ		さとう ごま	キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ
	すまし汁	とうふ かまぼこ かつお節		にんじん きょうな えのきたけ たまねぎ	塩 しょうゆ 酒
3 (金) 607 1.3	ごはん		ごはん		
	牛乳	牛乳			
	ジャージャン豆腐	なまあげ ぶた肉	油 さとう でんぷん	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく しいたけ きくらげ ちんげんさい	中華だし 豆板醤 しょうゆ 酒
	バンサンスー		はるさめ さとう ごま油	もやし きゅうり こまつな にんじん	しょうゆ 酢 からし
6 (月) 637 2.5	ごはん		ごはん		
	牛乳	牛乳			
	ししゃもの南蛮漬	◇ししゃものからあげ	油 さとう	ねぎ	しょうゆ 酢 唐辛子
	きんぴらごぼう		ごま油 さとう ごま	ごぼう にんじん さやいんげん しらたき	しょうゆ 酒 みりん
	切干大根のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ かつお節	じゃがいも	にんじん 切干大根	
7 (火) 605 2.8	ごまきなご揚げパン	きなこ	コッペパン 油 さとう ごま		塩
	牛乳	牛乳			
	チーズとキャベツのサラダ	チーズ	オリーブ油	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	酢 塩 こしょう
	ワンタンスープ	ぶた肉	◇肉入りワンタン ごま油	たけのこ にんじん ねぎ ちんげんさい しいたけ しょうが きくらげ	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし
8 (水) 666 2.5	エッグカレーライス	ぶた肉 うずら卵 ◇鶏レバー スキムミルク	ごはん じゃがいも 油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	カルールウ ソース ケチャップ
	牛乳	牛乳			
	チキンサラダ	◇チキンささ身水煮	オリーブ油	キャベツ レッドキャベツ きゅうり たまねぎ	酢 塩 こしょう
9 (木) 650 2.0	ごはん		ごはん		
	牛乳	牛乳			
	回鍋肉	ぶた肉 みそ	油 さとう	にんにく にんじん キャベツ たけのこ ピーマン 赤パプリカ しめじ きくらげ	しょうゆ 酒 みりん 甜麺醤 豆板醤
	えびしゅうまい	◇えびしゅうまい			
	ナムル		ごま さとう ごま油	こまつな もやし にんじん	ラー油 しょうゆ 酢
10 (金) 618 3.2	コッペパン		コッペパン		
	牛乳	牛乳			
	フランクフルトトマトソース	フランクフルト	油 さとう	たまねぎ	トマトペースト ワイン ソース
	コーンサラダ		油	とうもろこし にんじん キャベツ	酢 塩 こしょう
	じゃがいも入り卵スープ	とり肉 たまご	じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん セロリー	塩 こしょう コンソメ
13 (月) 654 2.2	ごはん		ごはん		
	牛乳	牛乳			
	豆腐ハンバーグみぞれソース	◇豆腐ハンバーグ	さとう	◇大根おろし	しょうゆ みりん
	こまつなのおひたし			こまつな もやし キャベツ	しょうゆ
	実だくさん汁	ぶた肉 あぶらあげ みそ かつお節	じゃがいも 油	にんじん だいこん ごぼう ねぎこんにゃく	
14 (火) 608 2.4	コッペパン		コッペパン		
	メープルジャム		メープルジャム		
	牛乳	牛乳			
	ポークビーンズ	だいず ぶた肉 ベーコン	じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん パセリ	トマトピューレ ケチャップ しょうゆ こしょう コンソメ
	ブロッコリーとコーンのサラダ	ツナ	油	ブロッコリー キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう
15 (水) 627 2.2	ごはん		ごはん		
	牛乳	牛乳			
	揚げぎょうざ	◇ぎょうざ	油		
	チャブチェ	ぶた肉	はるさめ さとう ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん ピーマン もやし きくらげ たけのこ	しょうゆ 酒 塩 こしょう
	キムチスープ	とうふ かつお節 みそ		えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ ◇白菜キムチ	こしょう しょうゆ

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
16 (木) 624 2.3	ごはん		ごはん		
	牛乳	牛乳			
	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉	さとう 油	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩
	からしあえ			こまつな キャベツ もやし にんじん	しょうゆ からし
	わかめスープ	わかめ ベーコン	ごま油	にんじん たけのこ ねぎ ちんげんさい	オリーブオイル 塩 しょうゆ こしょう
17 (金) 612 1.6	米パン		米パン		
	牛乳	牛乳			
	ペンの豆乳クリーム煮	とり肉 牛乳 豆乳	ペンネ 油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう
	水菜とツナのサラダ	ツナ	油 さとう	きょうな キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ こしょう
	メロン			メロン	
20 (月) 627 2.0	ごはん		ごはん		
	牛乳	牛乳			
	いかのたまねぎソース	イカ	でんぷん 油 さとう	しょうが たまねぎ	しょうゆ みりん
	ごま酢あえ		さとう ごま	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ 酢
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ かつお節		かぼちゃ たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ	
<b>【 みとちゃん 献立 】</b>					
21 (火) 693 2.5	みとちゃんバーガー	◇みとちゃんごぼうメンチカツ	サンドパン 油		
	牛乳	牛乳			
	パプリカサラダ		油	キャベツ きゅうり 黄パプリカ 赤パプリカ とうもろこし	酢 塩 こしょう
	ミルクパスタスープ	とり肉 あさり 牛乳	スパゲティ ジャがいも 油	たまねぎ にんじん こまつな エリンギ	塩 こしょう ブイヨン ローリエ
22 (水) 620 2.4	ごはん		ごはん		
	牛乳	牛乳			
	鮭の塩麹焼き	鮭			塩麹
	大豆の磯煮	ひじき だいず あぶらあげ	さとう 油	にんじん グリンピース こんにゃく	しょうゆ みりん
	豚汁	ぶた肉 とうふ かつお節	じゃがいも 油	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	しょうゆ 酒
23 (木) 673 2.6	ハヤシライス	牛肉	ごはん ジャがいも 油	トマト にんじん たまねぎ ごぼう にんにく	トマトピューレ 塩 こしょう ワイン ハヤシルウ
	牛乳	牛乳			
	海藻サラダ	海藻		きゅうり にんじん とうもろこし こんにゃく	ドレッシング
24 (金) 662 2.1	和風スパゲティ	とり肉 ベーコン チーズ	スパゲティ オリーブ油 バター	えのきたけ しめじ にんじん たまねぎ にんにく こまつな	しょうゆ ワイン コンソメ こしょう
	牛乳	牛乳			
	カラフルサラダ		油 さとう	キャベツ えだまめ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう
	ミニロールパン		ミニロールパン		
<b>【 日本の郷土料理：長野県 】</b>					
27 (月) 663 2.3	ごはん		ごはん		
	牛乳	牛乳			
	高野豆腐のたまごとじ煮	高野豆腐 とり肉 たまご	油 さとう	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん しいたけ	しょうゆ みりん
	おぶっこ	あぶらあげ みそ かつお節	ほうとう	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	しょうゆ
	りんごゼリー		◇りんごゼリー		
<b>【 旬の食材を使った献立 】</b>					
28 (火) 640 2.6	ミルクパン		ミルクパン		
	牛乳	牛乳			
	かつおのカレーソースがけ	かつお	でんぷん 油	たまねぎ ピーマン 赤パプリカ	しょうゆ 塩 カレールウ
	新じゃがとアスパラの粉ふきいも		じゃがいも	アスパラガス	塩 こしょう
	キャベツのスープ	ベーコン ひじき		キャベツ にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし	塩 こしょう オリーブオイル しょうゆ
29 (水) 647 2.2	ごはん		ごはん		
	牛乳	牛乳			
	八宝菜	えび イカ ぶた肉 うずら卵 なると	油 さとう ごま油 でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ちんげんさい しょうが	しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華だし
	大根とくらげのあえもの	◇中華くらげ	ごま油 さとう ごま	だいこん にんじん きゅうり こまつな	しょうゆ 酢
30 (木) 618 1.5	鮭青菜ふりかけごはん	さけ	ごはん		◇ごま菜めしの素
	牛乳	牛乳			
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉	じゃがいも 油 さとう でんぷん	にんじん たまねぎ グリンピース しらたき	しょうゆ 酒
	しめじあえ			しめじ ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ

◇は加工品です。

日にちの下段の数字は、エネルギー(kcal)と食塩相当量(g)です。