

6月のきゅうしょくこんだてひょう



日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとほたらぎ					栄養価(えいようか)						
			しゅしょく 主 食	しゅさい・ふくさい 主 菜・副 菜	デザート	ちにくほね 血・肉・骨をつくる		おもからだちようし 主 に 体 の 調 子 を 整 え る		ねつちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	た ん ぱ く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく質	むきしつ 無 機 質	いろ 色 の こ い 野 菜	た ま ね ぎ の た ま ご の も の	たんすい か ぼ う 炭 水 化 物	し つ 脂 質						
1	木	○	ごはん	鶏肉のカシューナッツ炒め 春雨スープ	オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	パブリカピーマンにんじんこまつな	ほしいたけたけのこねぎもやしオレンジ	こめむぎでんぶんさとうはるさめじゃがいも	あぶら	619	20.0	19.7	279	2.0	1.9
2	金	○	黒糖パン	シェパースパイ もやしのカレーサラダ 野菜スープ	ひとくち ピーチゼリー	ぶたにくハム ベーコンしろう げんまめだい ずしろうはま め	ぎゅうにゅう こなチーズ	トマトパセリ にんじん	たまねぎコーン きゅうりもやしキャ ベツ	パンじゃがい もさとうゼリー	あぶら	633	27.9	17.4	380	4.9	3.3
5	月	○	するめ入り 混ぜごはん	ししゃものごま揚げ きゅうりの土佐漬 大根のみそ汁	黄な粉大豆	するめぶたに くあぶらあげ たいずきなこ かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじんこま つないんげ ん	しょうがきゅうりだ いこんえのきね ぎ	こめむぎでん ぶんさとうこ むぎこ	あぶらごま	674	33.6	24.7	594	4.2	2.9
6	火	○	ポーク カレーライス	福神漬 コーンサラダ ゆでそら豆	グレープ フルーツ	ハムぶたに く	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎコーン きゅうりキャベツ しょうがにんにく グレープフルーツ りんごそらまめ	こめむぎさ とうじゃがい もむぎこ	あぶらバ ター	661	25.5	18.7	195	1.8	2.7
7	水	○	ごはん	じゃこ大豆 じゃがいもの南蛮煮 むらくも汁	オレンジ	ぶたにくなま あげとりにく たまごだいず	ぎゅうにゅう にぼし	にんじんこま つないんげ ん	たまねぎごぼう ほしいたけえの きねぎオレンジ	こめむぎ じゃがいも さとうでん ぶん	あぶらごま	687	27.4	19.1	465	3.2	2.0
8	木	○	ひじきごはん	擬製豆腐 冬瓜のみそ汁	バナナ	とりにくとう ふぶたにく たまごあぶら あげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじんい んげんこま つな	とうがんねぎ バナナ	こめむぎ さとう じゃがい も	あぶら	636	25.0	18.9	365	3.6	2.8
9	金	○	ソフト フランスパン	ツナと大豆のサラダ ミネストローネ	ココアナッツ	ツナだいず ウイナーベー コンぶたに く	ぎゅうにゅう チーズ	にんじんトマ ト	たまねぎにんに くセロリキャベ ツきゅうりたま ねぎ	あぶらカ シューナ ツ	あぶら	636	26.9	25.6	349	2.2	2.8
12	月	○	ごはん	豆腐とえびのチリ煮 五目中華スープ 小魚ナッツ	メロン	とうふえび ハムとりに く	ぎゅうにゅう にぼし	チンゲンサイ こまつな	ねぎほしいた けしょうがに んにくえの きたけのこ やしメロン	こめむぎ でんぶん はるさめ	あぶら アー モンド	616	28.3	18.7	458	2.9	2.5
13	火	○	ごはん	さばの有馬焼き もやしのナムル 冬瓜と卵のスープ	ドライ ブルー	さばなると たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうがもやし とうがんねぎ ドライブルー	こめむぎ さとう でんぶん	あぶら	615	27.5	18.2	328	2.4	2.0
14	水	○	ごはん	いわしのかば焼き ピーナツ和え さつま汁	千葉県産 ミルクプリン	いわしぶた にくとうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツもやし ごぼうだいこん ねぎしょうが	こめむぎ でんぶん こんにゃ くさとうさ つま汁も ミルク プリン	あぶら ピー ナツ	711	28.9	22.5	559	7.1	2.5
16	金	○	セルフ チリドック	わかめサラダ	フルーツ ポンチ	ぶたにくウ イナーひよ こまめツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにくしょう がたまねぎ キャベツも やしきゅう りバナナ アロエみか んもも	パンパン こさ とうゼ リー	あぶら ごま	619	23.1	19.2	319	1.6	2.5
19	月	○	ごはん	手作りじゃこふりかけ トマトとなまあげの卵とじ じゃがいものみそ汁	冷凍みかん	ぶたにくたま ごあぶら あげなま あげ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ あおのり	トマトいん げんこまつ な	たまねぎに んにく ねぎみか ん	こめむぎ さ とう じゃがい も	あぶら	665	29.3	20.8	426	3.6	2.7
20	火	○	焼き肉 チャーハン	ポテト春巻き キムチスープ	ひとくち ぶどうゼリー	ぶたにくか まぼこたま ごとりに くとうふ ベー コン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつ な	にんにく しょう がねぎ はくさい キムチ もやし えの き	こめむぎ はる ま き の か わ こ む ぎ こ さ とう ゼ リー	あぶら	651	26.6	20.2	375	4.5	2.9
21	水	○	ごはん	ホキのゆかりパン粉焼き 揚げと野菜のあえ物 かぼちゃのみそ汁	黒糖 ピーナツ	ホキあぶ らあげ	ぎゅうにゅう こな チーズ	にんじん こまつ な かぼ ちゃ	キャベツも やし たま ねぎ ねぎ	こめむぎ パン こ ろ ざ と う で ん ぶ ん さ と う	あぶら マ ヨ ネ ー ズ ピ ー ナ ツ	645	26.8	21.5	343	2.3	2.4
22	木	○	鶏そぼろごはん	揚げだし豆腐 お講汁	かわち ばんかん	とりにく たま ごとう ふあ ぶ ら あ げ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつ な いん げ ん ば ん の う ね ぎ	だいこん な め こ ね ぎ か わ ち ば ん か ん	こめむぎ さ と う じゃがい も	あぶら ごま	653	28.0	22.3	406	3.2	2.6
23	金	○	スパゲティー ミートソース	ツナサラダ	おから ドーナツ	だいずぎ ゅうに くぶ たに く ツ な お か ら たま ご	ぎゅうにゅう こな チーズ	にんじん トマ ト	たまねぎ キャベ ツ きゅう り コー ん も やし マ ッ シュ ル ー ム に んに く	スパゲ ティー こ む ぎ こ さ と う	あぶら ごま	641	25.0	21.7	333	2.3	2.2
26	月	○	シーフード ピラフ	スペイン風オムレツ コーンスープ	オレンジ	あさりい かえび たま ご ベー コン と う に ゅう	ぎゅうにゅう な ま ク リ ー ム	にんじん ピー マン	たまねぎ コー ん マ ッ シュ ル ー ム オ レ ン ジ	こめむぎ じゃ がい も さ と う で ん ぶ ん こ め こ	あぶら バ ター	645	27.0	19.5	332	4.3	3.2
27	火	○	枝豆の かき揚げ丼	なめこのみそ汁	すいか	とうふ たま ご い か え び あ さ り	ぎゅうにゅう	にんじん み つ ば こ まつ な	たまねぎ だい こん ね ぎ す い か え だ ま め な め こ	こめむぎ さ と う こ む ぎ こ	あぶら	618	22.6	15.5	314	3.9	2.2
28	水	○	ごはん	鮭のねぎみそ焼き 切干大根のナムル じゃがいも団子汁	冷凍みかん	さけハム とりに く	ぎゅうにゅう	にんじん こまつ な	ねぎきゅう りキャ ベツ きりほ しいた い こん ご ぼ う だ い こ ん た ま ね ぎ み か ん	こめむぎ さ と う じゃがい も で ん ぶ ん ほ しい た け	あぶら	616	28.4	13.2	310	1.6	2.2
29	木	○	ごはん 梅干し	大豆入り肉じゃが キャベツのみそ汁	メロン	ぶたにく あぶ ら あ げ だ い ず	ぎゅうにゅう	にんじん い ん げ ん こ まつ な う め ぼ し	たまねぎ キャ ベ ツ ね ぎ メ ロ ン	こめむぎ し ら た き じゃ がい も さ と う	あぶら	626	24.0	14.2	323	2.8	2.7
30	金	○	ココア 揚げパン	肉団子スープ ひじきのマリネ	バナナ	ぶたにく と りに く ハ ム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつ な	しょうが た け の こ も やし き ゅう り ね ぎ しょう が バ ナ ナ	パン さ と う は る さ め で ん ぶ ん	あぶら ごま	640	23.3	22.9	340	3.4	2.5

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。



今月の平均

643 26.4 19.7 376 3.2 2.5

文部科学省基準
(中学年)

640 18~32 18~21 350 3.0 2.5未満