

























6がつ　こんだてひょう

日 に ち	お は し の 日	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
			ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだを つくるものになる	からだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの もとになる		
2 (月)			 ぶたにくとにらの あんかけごはん	ちゅうかサラダ わかめととうふのスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ もやし にら きゅうり キャベツ こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	607	25.3 21.8 2.5
3 (火)			 ポークカレーライス	かいそうサラダ グレープゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず かいそうミックス	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース もやし キャベツ とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも カレールウ ごま さとう ゼリー	645	22.8 20.1 2.4
4 (水)			 カミカミメニュー こんさいの きんぴらごはん	イカのカリンあげ あおなのみそしる グミ	ぎゅうにゆう とりにく とうふ あぶらあげ みそ グミ	ごぼう にんじん れんこん えのきたけ こまつな	こめ あぶら さとう ごま でんぶん グミ	657	28.8 20.5 2.4
5 (木)			 パンネのボロネーゼ	きりぼしだいこんのようふうスープ フルーツカクテル	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず とりにく わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ きりぼしだいこん バインかん おうとうかん みかんかん	マカロニ あぶら さとう オリーブオイル ゼリー	580	25.7 17.6 2.3
6 (金)			 わかめごはん	にくじゃが さわにわん	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめごはんのもと あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	こめ ごま じゃがいも さとう	612	26.8 17.8 2.3
10 (火)			 シャキシャキ そぼろごはん	ぐだくさんみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゆう とりにく だいず ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん しいたけ えだまめ きりぼしだいこん だいこん たけのこ しいたけ こまつな ねぎ みかん	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	611	28.2 20.3 2.1
11 (水)			 レモンシュガートースト	きゅうりのポリポリサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゆう ぶたにく いんげんまめ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ほんしめじ	パン マーガリン さとう あぶら オリーブオイル じゃがいも グラニューとう	595	21.6 21.6 1.9
12 (木)			 おはなしきゅうしょく ごはん	デミグラスソースハンバーグ やさしいソテー キャベツとウインナーのスープ	ぎゅうにゆう ハンバーグ ベーコン ウインナー	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ほうれんそう とうもろこし たまねぎ こまつな マッシュルーム	こめ あぶら さとう とうにゆうバター じゃがいも	635	23.6 21.2 2.0
13 (金)			 けんみんのひメニュー いわしのかばやきどん	こまつなのごまあえ チーバくんのすましじる ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゆう いわし とうふ	しょうが キャベツ こまつな えのきたけ もやし にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう ごま ゼリー	637	26.1 20.6 1.9
16 (月)			 ソースやきそば	はるまき トックスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく あおのり とりにく はるまき	にんじん キャベツ もやし ねぎ こまつな たけのこ しいたけ	めん あぶら トック ごま	566	23.9 21.7 2.6
17 (火)			 ビビンバ	はるさめサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく なると	ねぎ にんにく たけのこ にんじん だいこん もやし ほうれんそう きゅうり しょうが あかピーマン キャベツ こまつな	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ ワントンのかわ	635	26.3 22.4 2.1
18 (水)			 オムライス	クリームシチュー ひとくちいちごぎゅうにゆうプリン	ぎゅうにゆう とりにく たまご プリン	にんじん たまねぎ ピーマン ほんしめじ ほうれんそう マッシュルーム	こめ あぶら さとう はくりきこ バター	595	19.4 23.4 1.6
19 (木)			 コッパパン	あげじゃがいものトマトに にくだんごとやさいのスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ミートボール	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ エリンギ かぶ こまつな	パン じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう	618	25.9 24.3 2.4
20 (金)			 ハヤシライス	ツナとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゆう ぶたにく ツナ わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじ きゅうり キャベツ	こめ あぶら じゃがいも ハヤシブレイク ごまあぶら ごま	659	25.0 22.0 2.8
23 (月)			 マーボーどん	せんぎりやさいのちゅうかスープ かわちばんかん	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく とりにく ベーコン	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが えのきたけ もやし こまつな かわちばんかん	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	578	24.2 18.0 1.7
24 (火)			 やきうどん	やさいたっぷりスープ キャロットむしパン	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく とうにゆう	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ メンマ はくさい もやし ねぎ	うどん あぶら ごまあぶら でんぶん ごま さとう こむぎこ	605	24.1 21.0 2.5
25 (水)			 ごはん	あじのねぎソースがけ ひじきのいために なつやさいのとんじる	ぎゅうにゆう あじ ひじき だいず ぶたにく とうふ みそ	ねぎ しょうが こんにゃく にんじん グリンピース かぼちゃ トマト ごぼう	こめ あぶら さとう	629	31.7 19.8 2.4
26 (木)			 ぶたキムチどん	はるさめスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	にんじん たけのこ たまねぎ もやし キムチ にら こまつな みかんかん おうとうかん バインかん	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま でんぶん ゼリー	596	22.4 16.9 2.6
27 (金)			 まっちゃあげパン	ビーンズサラダ ジュリエヌスープ	ぎゅうにゆう スキムミルク いんげんまめ ひよこまめ だいず ベーコン わかめ	にんにく にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン さとう あぶら	564	22.0 22.3 2.8
30 (月)			 ねぎし						