

6月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて (牛乳は毎日つきます)	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだ ちょうし 体の調子を整える	エネルギーになる
2日	月	ミートソーススパゲッティ 春雨サラダ オレンジ	800	○	豚ひき肉 ロースハム	たまねぎ にんじん 青ピーマン ダイストマト きゅうり もやし バレンシアオレンジ	スパゲッティ オリーブオイル デミグラスソース ハヤシフレーク ごま油 春雨 ごま
3日	火	ごはん 具だくさん中華スープ 酢鶏 コマツナ 小松菜のごまあえ	771	○	豆腐 鶏むね肉	ほうれん草 にんじん コーン しいたけ ながねぎ しょうが たけのこ水煮 たまねぎ 青ピーマン にんにく こまつな もやし	米 麦 すりごま
4日	水	コーンの炊き込みご飯 けんちん汁 カレー味炒り豆腐	783	○	鶏ひき肉 豆腐 きざみ揚げ	コーン じゃがいも こんにやく だいこん にんじん ごぼう ながねぎ たけのこ ミックスベジタブル たまねぎ しょうが にんにく	米 麦 カレーフレーク
5日	木	ごはん とり団子汁 サバの味噌煮 わかめのじゃこ炒め	569	○	肉団子 サバの味噌煮 ちりめんじゃこ	こまつな ごぼう しいたけ しらたき わかめ な がねぎ	米 麦 ごま油
6日	金	味噌噌ラーメン ひじきと野菜のごま炒め 揚げいもち	806	○	豚バラ肉	もやし キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ながねぎ しょうが にんにく ひじき 青ピーマン じゃがいも	中華麺 ごま油 いりごま 揚げ油
9日	月	ピビンバ丼 チゲスープ ごま風味サラダ	799	○	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶	めんま ながねぎ しょうが にんにく もやし にんじん チンゲンサイ キャベツキムチ ほうれん草 コーン	米 麦 ごま油 すりごま
10日	火	ごはん 豆腐の中華スープ つくね焼き もやしのおひたし 味付きのり	727	○	豆腐 鶏ひき肉 卵	にら しいたけ にんじん たまねぎ ひじき ブロッコリー もやし 味付きのり 梅	米 麦
11日	水	チキンライス かぶとベーコンのスープ コールスローサラダ	758	○	鶏胸肉 ベーコン	青ピーマン ミックスベジタブル 玉ねぎ にんにく かぶ にんじん コーン キャベツ	米 麦
12日	木	ごはん 青菜のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 五目金平	713	○	かまぼこ さけ	小松菜 しいたけ キャベツ えのきたけ にんじん ごぼう きくらげ 青ピーマン	米 麦 ごま油 バター
13日	金	ゴモク五目うどん 揚げ餃子 なめらかプリン	753	○	きざみ揚げ 豚もも肉 ぎょうぎ	しいたけ ほうれん草 たけのこ にんじん なが ねぎ	うどん スイーツベース (プリンの素)
16日	月	オヤコドン きのこ汁 厚揚げのかりかりサラダ	776	○	鶏もも肉 豆腐 卵 かまぼこ 厚揚げ	たまねぎ しいたけ いんげん なめこ えのきたけ しいたけ 豆苗 だいこん きゅうり もやし にんじん	米 麦 ごま油
17日	火	ハンバーグカレー わかめのサラダ はちみつレモンゼリー	894	○	だいた水煮 おから ハンバーグ	たまねぎ ミックスベジタブル にんにく トマト缶 カットわかめ キャベツ コーン	米 麦 オリーブ油 ごま油 ゼリー
19日	木	ごはん キャベツのスープ 鶏肉の香味パン粉焼き ツナサラダ	779	○	鶏胸肉 ツナ缶	キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 にんにく にんじん コーン	米 麦 オリーブ油 ごまドレッシング
20日	金	塩ちゃんぽんラーメン ショウロンボウ フルーツ白玉	874	○	いか 豚もも肉 かまぼこ あさり 小籠包	キャベツ もやし 青ピーマン みかん缶 もも缶 パイン缶	中華麺 白玉
23日	月	ピザトースト 豆のカレースープ ひじきのサラダ	745	○	チーズ ベーコン 鶏胸肉 白花豆 大豆	たまねぎ 青ピーマン にんじん キャベツ ひじき きゅうり コーン	食パン オリーブ油 ごま油 バター
24日	火	ごはん コンソメスープ チャプチェ うのはなサラダ	806	○	ベーコン 豚かた肉 ほたて おから ささみ	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ にんじん 青ピーマン にんにく きゅうり レーズン	米 麦 はるさめ ごま油
25日	水	豚キムチチャーハン サンラータン ミックスナムル	695	○	鶏ひき肉 ささみ 豆腐 卵	ながねぎ 小松菜 しいたけ にんじん もやし きゅうり	米 麦 ごま油 はるさめ 白ごま
26日	木	ごはん イワシのマリネ添え 味噌汁 切り干し大根のパリパリサラダ	756	○	いわし 豆腐	にんじん たまねぎ 青ピーマン にんにく わかめ ながねぎ 切り干し大根 きゅうり コーン	米 麦 ごま油
27日	金	マーボー焼きそば ポテトサラダ きゅうりと大根の酢の物	744	○	豆腐 豚肉 マグロフレーク ヨーグルト かまぼこ	しいたけ ながねぎ にんにく しょうが いんげん じゃがいも きゅうり にんじん 切り干し大根 わかめ	中華蒸し麺 ごま油
30日	月	とり照り焼き丼 なめこ汁 いんげんのごまあえ	747	○	鶏胸肉 豆腐	にんにく しょうが キャベツ なめこ ながねぎ いんげん にんじん	米 麦 白ごま

6月25日「豚キムチチャーハン」にて使用予定だったキムチの使用を中止しました。