

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。

| 日 | 曜日 | こんだて(牛乳は毎日つきます) | エネルギー | 牛乳 | からだをつくる | からだの調子を整える | エネルギーになる |
|-----|----|---|-------|------------------|--|--|---|
| 1日 | 月 | ぶた おやこ じるあつあ 豚キムチチャーハン、親子かきたま汁、厚揚げ のカリッとサラダ | 700 | ○ | とりにく たまごあつあ 鶏肉、卵、厚揚げ | はくさい なが そう 白菜キムチ、長ネギ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、 きゅうり | こめむぎ あぶら あぶら 米、麦、こめ油、こめ油、胡麻ドレッシング |
| 2日 | 火 | あつあ にく みそいた よしのじる ごはん、厚揚げとひき肉の味噌炒め、吉野汁、 あ キャベツのからし和え | 760 | ○ | あつあ ぶたにく あぶらあ 厚揚げ、豚肉、ちくわ、油揚 げ、木綿豆腐 | ピーマン、もやし、にんじん、しょうが、にんにく、ほうれん そう、しいたけ、キャベツ | こめむぎ あぶら あぶら 米、麦、こめ油、こま油 |
| 3日 | 水 | だいごふたにくいたに こうやどうふ ごはん、大根と豚肉の炒め煮、高野豆腐とわ みそしる そう ひた かめの味噌汁、ほうれん草のお浸し | 726 | ○ | ぶたにくあつあ こうやどうふ 豚肉、厚揚げ、高野豆腐 | だいごん、にんじん、こんにやく、しょうが、わかめ、ほうれ んそう、もやし | こめむぎ あぶら 米、麦、こめ油 |
| 4日 | 木 | どうふ ちゅうか すどりき ほ だ ごはん、豆腐の中華スープ、酢鶏、切り干し天 いごん 根のバリバリサラダ | 782 | ○ | もめんどうふ とりにく 木綿豆腐、鶏肉 | にら、にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン、にんにく、 しょうが、き ぼ だいごん しょうが、切り干し大根、きゅうり、コーン | こめむぎ あぶら あぶら 米、麦、こめ油、こま油 |
| 5日 | 金 | ちゃんぽんうどん、ごまポテト、ソファールプレー ン | 728 | ○ | ぶたにく 豚肉、ソファールプレーン | にんじん、もやし、キャベツ、わかめ、ながねぎ、にんに く、 | あぶら あぶら しろ うどん、ごま油、こめ油、じゃがいも、白こま |
| 8日 | 月 | コーンピラフ、あさりのチャウダー、コールス ローサラダ | 773 | ○ | ローズハム、あさり、ベーコ ン、豆乳 | ミックスベジタブル、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 コーン、キャベツ | こめむぎ あぶら 米、麦、バター、こめ油、マヨネーズ、じゃが いも |
| 9日 | 火 | みそ じるとり みそ ごはん、味噌けんちん汁、鶏の味噌マヨネーズ や い に 焼き、ひじき炒り煮 | 785 | ○ | もめんどうふ とりにく あぶらあ 木綿豆腐、鶏肉、油揚げ | だいごん、にんじん、こんにやく、ごぼう、ながねぎ、ひじき | こめむぎ あぶら 米、麦、じゃがいも、マヨネーズ、こめ油 |
| 10日 | 水 | どんりょうべんねる ピビンパ丼、肉片湯、春雨サラダ | 772 | ○ | や どうふ ぶたにく 焼き豆腐、豚肉 | ながねぎ、しょうが、にんにく、もやし、ほうれんそう、にん じん、はくさい、きゅうり | こめむぎ あぶら あぶら 米、麦、こめ油、こま油、 しろ はるさめ 白こま、春雨 |
| 11日 | 木 | ごはん、チリコンカン、豆腐グラタン、あさりのポ トフ | 879 | ○ | ミックスピーズ、豆腐、豆 うにゅう 乳、ベーコン | たまねぎ、にんにく、だいごん、にんじん、ブロッコリー | ゆ あぶら 米、麦、オリーブ油、こめ油、バター |
| 12日 | 金 | みそ ちゅうか 味噌ラーメン、青のりポテト、くだもの オレンジ | 704 | ○ | ぶたにく 豚肉 | もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、しょう が、にんにく、あおのり、オレンジ | ちゅうかめんあぶら 中華麺、こめ油、じゃがいも |
| 15日 | 月 | や どんどうふ みるしる すき焼き丼、豆腐となめこの味噌汁、ブロッ あ リーのごま和え | 705 | ○ | ぶたにくこうやどうふ もめんどうふ 豚肉、高野豆腐、木綿豆腐 | しらたき、はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ、わかめ、 ブロッコリー | あぶら 米、麦、こめ油、白こま |
| 16日 | 火 | にくだんご ほうこうろう ごはん、肉団子スープ、回鍋肉、キャベツの さっぱりサラダ | 791 | ○ | にくだんご ぶたにく 肉団子、豚肉 | もやし、しいたけ、はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、ピーマン、しょうが、にんにく、コーン | ゆ あぶら 米、麦、オリーブ油、こま油 |
| 17日 | 水 | ハンバーグキーマカレー、わかめサラダ、はち みつレモンゼリー | 835 | ○ | ぶたにく だいず 豚肉、ひきわり大豆、ハン バーグ | たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、わか め、キャベツ、にんじん、コーン | こめむぎ あぶら あぶら 米、麦、こめ油、こま油、はちみつレモンゼ リー |
| 19日 | 金 | わふう 風のきのこスパゲッティ、ごぼうと豆の甘辛揚 しょうろんぼう げ、小籠包 | 820 | ○ | まぐろフレーク、あさり、大 いず しょうろんぼう 豆、小籠包 | しめじ、えりんぎ、しいたけ、たまねぎ、ピーマン、のり ぼう | あぶら くら スパゲッティ、こめ油、バター、黒ごま |
| 22日 | 月 | わかめごはん、塩味豚汁、白花豆コロッケ、ブ わふう ロッコリーの和風サラダ | 836 | ○ | ぶたにく 豚肉 | わかめ、こんにやく、だいごん、人参、たまねぎ、しょうが、 ブロッコリー | こめむぎ あぶら あぶら 米、麦、じゃがいも、白花豆コロッケ、ごま 油、こめ油 |
| 23日 | 火 | た こ ずし じる 炊き込みいなり寿司、なめこ汁、はんぺんチー あ ズのはさみ揚げ | 842 | ○ | あぶらあ もめんどうふ 油揚げ、木綿豆腐、はんぺ ん、プロセスチーズ | にんじん、ひじき、のり 海苔、なめこ、ながねぎ | こめむぎ あぶら 米、麦、こめ油 |
| 24日 | 水 | や にくどおな じる スタミナ焼き肉丼、青菜のすまし汁、ひじきサラ ダ | 770 | ○ | ぶたにくあつあ だいず 豚肉、厚揚げ、大豆 | しいたけ、もやし、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが、こ まつな、ひじき、きゅうり、コーン | こめむぎ しろ あぶら ちゅう 米、麦、白こま、ごま油、オリーブ油 |
| 25日 | 木 | あつあ ぶたにくいたに だいごあぶら ごはん、厚揚げと豚肉の炒め煮、大根と油揚 みるしる げの味噌汁、きゅうりの酢の物 | 768 | ○ | あつあ ぶたにくあぶらあ 厚揚げ、豚肉、油揚げ | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、にん にく、だいごん、わかめ、きゅうり、切り干し大根 | こめむぎ あぶら 米、麦、こめ油 |
| 26日 | 金 | や ちゅうかめんあぶら あんかけ焼きそば、ブロッコリソテー、レモン牛 うにゅう 乳アイス | 824 | ○ | ぶたにく 豚肉、あさり、ベーコン | たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、しいたけ、にんに く、しょうが、ブロッコリー、コーン | ちゅうかめんあぶら あぶら ちゅう 中華麺、こめ油、ごま油、オリーブ油、レモン きゅうにゅう 牛乳アイス |
| 29日 | 月 | だいごん ごはん、スープカレー、大根とツナのサラダ | 852 | ○ | とりにく だいず かん 鶏肉、大豆、ツナ缶 | にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、 にんにく、しょうが、だいごん、きゅうり、コーン | こめむぎ あぶら 米、麦、じゃがいも、こめ油、バター、マヨネ ーズ |
| 30日 | 火 | ピザトースト、セレクトドリンク(牛乳、ジョア、き やさい になる野菜)ミネストローネ、マカロニサラダ | 767 | セ レ ク ト | ベーコン、シュレッドチーズ、 あさり、ローズハム | たまねぎ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、にんにく、ミック スベジタブル、きゅうり、ブロッコリー | パン、バター、オリーブ油、じゃがいも、マカロ ニ、マヨネーズ、(牛乳、ジョア、野菜ジュ ース) |