

6月のよていこんだてひょう

日	曜日	こんだて名	こんだてざいりょう名				エネルギーたんぱく質脂質カルシウム
			おもにエネルギーのもとになる食べもの	おもに体をつくるもとになる食べもの	おもに体のちようしをととのえるもとになる食べもの	おもなちようみりょう	
1	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	しょうが	こいくちしょうゆ	662
		とり肉のてりやき	さとう	とりも肉	にんじん ごぼう さやいんげん	酒 みりん	25.7
		ごもくきんぴら	なたね油 さとう	天ぷら くきわかめ	きくらげ つきこんにやく	こいくちしょうゆ酒みりん	19.7
2	火	みそしる	ふ	油あげ	かぼちゃ たまねぎ しめじ 小ねぎ	にぼし みそ	312
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん むきえだまめ にんにく	カレールー赤ワイン	779
		ひき肉と豆のカレー	じゃがいも なたね油	ぶたひき肉 ミックスビーンズ	マッシュルーム ホールトマト缶 しょうが	トマトチップウスターソース	24.5
		牛肉コロッケ	あげ油	(だいず・白いんげん豆・金時豆)		こいくちしょうゆ	26.7
3	水	ほうれんそうとコーンのソテー	なたね油	牛肉コロッケ	ほうれんそう とうもろこし にんじん もやし	塩 こしょう	295
		れいとうコッペパン さがいちごジャム	れいとうコッペパン さがいちごジャム	牛乳		トマトチップウスターソース	674
		牛乳		合いびき肉	たまねぎ にんじん セロリ にんにく	こいくちしょうゆ塩こしょう	27.6
4	木	スパゲティミートソース	スパゲティ なたね油 さとう	スライスたこ かのこいか	マッシュルーム ホールトマト缶	酢 塩 こしょう	19.6
		シーフードサラダ	オリーブ油 さとう	ツナ缶 カットわかめ	きゅうり トマト レタス レモン汁	うすくちしょうゆ	718
		あおなしらすごはん 牛乳	あおなしらすごはん	牛乳		酢 塩 こしょう	651
5	金	ししゃものフリッター(1.2ねん1びき/3~6ねん2びき)	あげ油	ししゃものフリッター		うすくちしょうゆ	24.0
		さきいかあえ	さとう	ソフトさきいか ロースハム	きゅうり トマト レタス	花かつおだしこんぶ	21.4
		わかめじる	手まりふ	カットわかめ とうふ	たまねぎ にんじん 干しいたけ	酒塩うすくちしょうゆ	415
8	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	むしかんころ にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ	637
		ほうれんそう入りオムレツ		ほうれんそう入りオムレツ	つきこんにやく	酒 みりん	22.0
		かんころにしめ	なたね油 さとう	天ぷら	たまねぎ にんじん ごぼう 小ねぎ	花かつおだしこんぶ	20.0
9	火	けんちんじる	ごま油	とり肉 とうふ	干しいたけ	うすくちしょうゆ	422
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん 小ねぎ しょうが	赤みそトウバンジャン	689
		マーボー豆腐	なたね油 さとう かたくりこ	ぶたひき肉 やき豆腐	にんにく 干しいたけ	テンメシジャン酒みりん	27.2
10	水	むしシューマイ(2こずつ)		肉シューマイ		しょうゆちゅうかスープのもと	22.2
		キャベツの酢じょうゆあえ	すりごま ごま油 さとう		キャベツ きゅうり にんじん	酢 こいくちしょうゆ	380
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			670
11	木	さばのしょうがに		さばのしょうがに	ほうれんそう きゅうり もやし		23.9
		ごまあえ	すりごま ねりごま さとう	油あげ	にんじん しょうが	こいくちしょうゆ	21.1
		みそしる	じゃがいも	とうふ カットわかめ	たまねぎ 小ねぎ えのきたけ	にぼし みそ	344
12	金	小がたことうパン(黒ざとう入りパン)	小がたことうパン	牛乳		花かつおだしこんぶ	641
		牛乳 わかめうどん	ゆでうどん	カットわかめ とり肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん 小ねぎ	酒 みりん	24.2
		いか天ぷら	あげ油	いか天ぷら		こいくちしょうゆ	28.3
13	土	ごぼうとアスパラガスのサラダ	マヨネーズ すりごま	ロースハム	ごぼう きゅうり グリーンアスパラガス	うすくちしょうゆ	328
		ごはん 味つけのり	ごはん	味つけのり		こいくちしょうゆ 酒	651
		牛乳		牛乳	たまねぎ にんじん むきえだまめ	うすくちしょうゆ酒みりん	22.9
14	日	肉じゃが	じゃがいも なたね油 さとう	牛肉	つきこんにやく	うすくちしょうゆ酒みりん	16.9
		たまごとひじきと切り干しだいこんのサラダ	すりごま ごま油 さとう	いりたまご ロースハム 干しひじき	きゅうり にんじん	酢 こいくちしょうゆ	327
		チキンライス 牛乳	ごはん なたね油 さとう	とり肉 牛乳	たまねぎ とうもろこし にんにく	トマトチップ 酒	634
15	月	肉やさいいため	なたね油	ぶた肉	キャベツ もやし ビーマン にんじん しょうが	塩 こしょう	22.7
		マカロニスープ	シェルマカロニ なたね油	ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう	18.3
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー		えのきたけ にんにく	酒 うすくちしょうゆ	271
16	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	赤みそ 酒 みりん	556
		ぶた肉とチンゲンサイの赤みそいため	ごま油 さとう	ぶた肉	もやし しょうが にんにく	こいくちしょうゆ	22.2
		魚そうめんのすましじる		魚そうめん カットわかめ	たまねぎ にんじん 小ねぎ	花かつおだしこんぶ	12.9
17	水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	干しいたけ	酒塩うすくちしょうゆ	280
		すぶた	かたくりこ あげ油 なたね油 さとう	ぶた角切り肉	しょうが たまねぎ にんじん	酒 こいくちしょうゆ	672
		ビーフンスープ	ビーフン なたね油	とり肉 かまぼこ	ピーマン	トマトチップ 酢	26.1
18	木	パリッシュ(いりこ)		パリッシュ(いりこ)	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ちゅうかスープのもと	17.0
		きなこあげパン	コッペパン あげ油 さとう	きなこ	きくらげ	塩 こしょう 酒	326
		牛乳		牛乳	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	塩	654
19	金	ごまドレッシングサラダ	ごまドレッシング すりごま	ロースハム	たまねぎ にんじん もやし 小ねぎ	ちゅうかスープのもと酒	29.2
		タイビーエン(熊本風はるさめスープ)	はるさめ なたね油	ぶた肉 うずらのたまご	きくらげ	塩こしょううすくちしょうゆ	321
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ しょうが にんにく レモンじり	こいくちしょうゆ酒みりん	661
20	土	ハンバーグのたまねぎソース	なたね油 さとう	スクールハンバーグ	にんじん むきえだまめ	塩 こしょう	25.0
		ゆでやさい	じゃがいも		たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コンソメ塩こしょう酒	18.8
		コンソメスープ	なたね油	とり肉	とうもろこし にんにく	うすくちしょうゆ	265
21	日	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	牛乳	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん	こいくちしょうゆ	684
		ちくぜんに	なたね油 さとう	とり肉 ちくわ	干しいたけ こんにやく	酒 みりん	27.1
		さばのごまみそに	なたね油	さばのごまみそに	もやし たまねぎ ビーマン にんじん	塩 こしょう	16.2
22	月	もやしいため		ベーコン		284	
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		酒 塩	651
		とり肉の梅からあげ	こむぎこ かたくりこ あげ油	とりも肉	ねり梅 しょうが	酢 塩	24.6
23	火	レモンあえ	さとう	カットわかめ	きゅうり キャベツ にんじん レモン汁	うすくちしょうゆ	19.6
		みそしる		とうふ	たまねぎ なす しめじ 小ねぎ	にぼし みそ	307
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			643
24	水	さわらのみりん干し		さわらのみりん干し	にんじん ごぼう さやいんげん	こいくちしょうゆ酒みりん	30.6
		くきわかめのいために	ごま油 すりごま さとう	ぶた肉 くきわかめ	つきこんにやく	花かつおだしこんぶ	20.0
		かきたまじる		たまご とうふ	たまねぎ にんじん 小ねぎ 干しいたけ	酒塩うすくちしょうゆ	339
25	木	もちむぎごはん 牛乳	もちむぎごはん	牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	ハヤシルー赤ワイン	742
		ハヤシライス	なたね油 さとう	牛肉	マッシュルーム ホールトマト缶	トマトチップウスターソース	23.6
		豆まめサラダ	マヨネーズ	ツナ缶 ミックスビーンズ	むきえだまめ きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ	29.1
26	金	メロン		(だいず・白いんげん豆・金時豆)	メロン	273	
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	とうがん ごぼう たまねぎ にんじん	こいくちしょうゆ 酒	630
		ぶた肉と夏やさいのもの	なたね油 さとう	ぶた肉 ちくわ	れんこん さやいんげん 干しいたけ しょうが	ちゅうかスープのもと	25.4
27	土	あつやきたまご	あげ油	あつやきたまご		16.4	
		きゅうりのときあえ	さとう	かつおぶし	きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ 酢	288
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			647
28	日	手作り魚フライ	こむぎこ パンこ あげ油	あじ切り身 たまご		酒 塩 こしょう	27.7
		ゆでキャベツ いっしょくソース			キャベツ きゅうり にんじん	いっしょくウスターソース	17.2
		みそしる	ふ	油あげ カットわかめ	たまねぎ チンゲンサイ しめじ	にぼし みそ	344
29	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	ピーマン 赤パプリカ にんじん	こいくちしょうゆ 酒	688
		はるまき	あげ油	はるまき	たまねぎ しょうが にんにく	ちゅうかスープのもと	23.0
		チンジャオロースー	ごま油 さとう かたくりこ	ぶた肉	ホールトマト缶 たまねぎ きくらげ	うすくちしょうゆ	24.0
30	火	たまごとトマトのスープ		たまご とうふ	チンゲンサイ	塩 こしょう	296
		牛肉とごぼうのまぜごはん 牛乳	ごはん なたね油 さとう	牛ひき肉 牛乳	ごぼう にんじん むきえだまめ しょうが	こいくちしょうゆ	623
		ツナとアスパラガスのサラダ	ねりごま ごま油 さとう	ツナ缶	きゅうり キャベツ グリーンアスパラガス	酒 みりん 塩	22.4
31	水	みそしる	ふ	カットわかめ とうふ	たまねぎ 小ねぎ しめじ	酢 こいくちしょうゆ	21.7
		スナックアーモンド	スナックアーモンド			にぼし みそ	333