

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	おもに体のちよしをととのえるもとになる食べもの	おもなちょうみりょう	
1	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	こいくちしょうゆ酒みりん	622
		あつやきたまご		あつやきたまご	つきこんにやく	花かつおだしこんぶ	22.5
		かんころにしめ	なたね油 さとう	天ぷら	たまねぎ ごぼう にんじん 小ねぎ	酒 うすちしょうゆ	17.9
		けんちんじる	ごま油	とり肉 とうふ	干しいたけ	みりん こいくちしょうゆ	346
2	火	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	783
		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	トマトケチャップウスターソース	25.1
		牛肉コロッケ	あげ油	(だいたず・白いんげん豆・金時豆)		こいくちしょうゆ	27.3
		ほうれんそうとコーンのソテー	なたね油	牛肉コロッケ ベーコン	ほうれんそう とうもろこし にんじん もやし	塩 こしょう	296
3	水	れいとうコッパン さがいちごジャム	れいとうコッパン さがいちごジャム	牛乳	たまねぎ にんじん セロリ にんにく	トマトケチャップウスターソース	713
		牛乳		合いひき肉	こいくちしょうゆ塩こしょう	29.4	
		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	20.8
		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	うすちしょうゆ	274
4	木	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	644
		ししゃものフリッター(1.2ねん1ひき/3~6ねん2ひき)	あげ油	ししゃものフリッター		うすちしょうゆ	24.2
		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	21.5
		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	酒塩うすちしょうゆ	417
5	金	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	しょうが	こいくちしょうゆ	656
		とり肉のてりやき	さとう	とりもも肉	にんじん ごぼう さやいんげん	酒 みりん	25.4
		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
		みそじる	ふ	油あげ	かぼちゃ たまねぎ しめじ 小ねぎ	にぼし みそ	311
8	月	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	686
		マーボーとうふ	なたね油 さとう かたくりこ	ぶたひき肉 やきとうふ	にんにく 干しいたけ	テンメンジャン酒みりん	27.1
		むしシューマイ		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
9	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			657
		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		23.5
		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	20.9
		みそじる	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	334
10	水	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	れいとううどん	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	27.7
		ごぼうサラダ	マヨネーズ すりごま	ロースハム	ごぼう きゅうり にんじん	うすちしょうゆ	329
11	木	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	649
		牛乳		牛乳	たまねぎ にんじん むきえだまめ	うすちしょうゆみりん	23.2
		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	うすちしょうゆ酒みりん	17.2
		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	335
12	金	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	トマトケチャップ 酒	650
		肉やさいいため	なたね油	ぶた肉	キャベツ もやし ピーマン にんじん しょうが	塩 こしょう	22.8
		マカロニスープ	シエルマカロニ 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
		ももゼリー	ももゼリー		えのきたけ にんにく	酒 うすちしょうゆ	272
15	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	酒 こいくちしょうゆ	665
		すぶた	かたくりこ あげ油 なたね油 さとう	ぶた角切り肉	赤パプリカ	トマトケチャップ 酢	26.2
		ビーフンスープ	ビーフン なたね油	とり肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ちゅうかスープのもと	17.2
		パリッシュ(いりこ)		パリッシュ(いりこ)	きくらげ	塩 こしょう 酒	325
16	火	ごはん	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	553
		牛乳		牛乳	もやし しょうが にんにく	こいくちしょうゆ	22.5
		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	たまねぎ にんじん 小ねぎ	花かつおだしこんぶ	12.9
		魚そうめんのすましじる		魚そうめん カットわかめ	干しいたけ	酒塩うすちしょうゆ	278
17	水	きなこあげパン	コッパン 揚げ油 さとう	きなこ		塩	644
		牛乳		牛乳	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし		25.9
		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	28.3
		タイピーエン(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 こしょううすちしょうゆ	317
18	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			635
		手作り魚フライ	こむぎこ パンこ 揚げ油	あじ切り身 たまご		酒 塩 こしょう	27.4
		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	17.0
		みそじる	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	340
19	金	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	668
		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		さばのごまみそに		14.4	
		もやしいため	なたね油	ロースハム	もやし たまねぎ ピーマン にんじん	塩 こしょう	285
22	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		酒 塩	634
		とり肉の梅からあげ	こむぎこ かたくりこ 揚げ油	とりもも肉	ねり梅 しょうが	酢 塩	24.0
		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	うすちしょうゆ	19.6
		みそじる		とうふ	たまねぎ なす しめじ 小ねぎ	にぼし みそ	297
23	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			630
		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	30.4
		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	19.9
		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	酒塩うすちしょうゆ	332
24	水	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	726
		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	トマトケチャ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	27.7
		メロン		(だいたず・白いんげん豆・金時豆)	メロン		273
25	木	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	689
		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	うすちしょうゆみりん	24.0
		はるまき	揚げ油	はるまき		21.8	
		きゅうりのとさあえ	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	281
26	金	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ しょうが にんにく レモン汁	こいくちしょうゆ酒みりん	651
		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	24.8
		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	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	酒 うすちしょうゆ	265
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	606
		とうふシューマイ		とうふシューマイ	たまねぎ しょうが にんにく	ちゅうかスープのもと	23.2
		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	うすちしょうゆ	18.8
		たまごとトマトのスー		たまご とうふ	チンゲンサイ	塩 こしょう	300
		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	613

30	火	ツナサラダ	ねりごま ごま油 さとう	ツナ缶	きゅうり キャベツ にんじん	酒 みりん 塩	22.1
		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	22.0
		スナックアーモンド	スナックアーモンド			にぼし みそ	334