

6月こんだてひょう

●ごはん用おわん (バージュ) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう!

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	さいりょう	エネルギー			
2	げつ	●麦ごはん	牛乳	○きのこと卵のスープ ◆肉団子の甘酢あん	ねつやちからになる(黄) こめ むぎでんぶん ごまあぶら あぶら さとう	ちやにくやほねになる(赤) ぎゅうにゅうとうふとりにく たまごにくだんご	からだのちょうしをととのえる(緑)	エネルギー たんぱくしつ	
3	か	セルフフィッシュバー ガ-(コッペパン)	牛乳	○ブラウンスープ ◆ホットドッグタルタルソース ◆レタス・★パイン	まるパン あぶら ジャガイモ ノンエッグタルタルソース バター なまクリーム	ホキフライ ぎゅうにゅう ぶたにく	レタス にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ にんにく パイン	635 24.3	
4	すい	●麦ごはん	牛乳	~歯と口の健康週間~ 6/4~6/10	○豚肉と野菜のピリッとうま煮 ◆かみかみ酢もの	こめ むぎ ジャガイモ さとう こんにゃく あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちぎりあげ いか	にんじん えだまめ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	641 24.6
5	もく	●麦ごはん	牛乳	あじのたび ~みやざきけん~	○ざぶ汁 ◆鶏の味噌ころばかし ●まだか漬け	こめ むぎ ジャガイモ さとう こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう かまぼことりにく てんぷら だし (いりこ) あつあげ みそ だいす こんぶ	にんじん かぼちゃ だいこん ねぎ ごぼう きぬさや しょうが	614 25.5
6	きん	うめの日 ●麦ごはん	牛乳	○高野豆腐の卵とじ ◆焼きししゃも ◆梅あえ	こめ むぎ ジャガイモ しらたき さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく たまご だし (かつおぶし) こうやどうふ ししゃも かつおぶし	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり うめ	596 24.7	
9	げつ	カレーライス (■麦ごはん)	牛乳	■チキンカレーのルウ ◆海藻サラダ 一食いりこ	こめ むぎ ジャガイモ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく いりこ くわかめ わかめ あかかえでのり いとかんてん	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり しょうが	640 22.2	
10	か	◆揚げパン	牛乳	○豆のミネストローネ ★じゃことナツツのサラダ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも アーモンド オリーブゆくろざとう	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン あかいんげんまめ ちりめんチーズ あおえんどうまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん こまつな トマト にんにく キャベツ きゅうり	604 22.1	
11	すい	●麦ごはん	牛乳	○ダブルマーボー ◆パンパンジーサラダ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく だいす	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが もやし にんにく キャベツ きゅうり トマト	606 24.1	
12	もく	●麦ごはん	牛乳	○けんちん汁 ◆さばの煮つけ ◆ごま酢あえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ さば だし (いりこ)	にんじん ごぼう だいこん しょうが もやし きゅうり ねぎ	639 28.3	
13	きん	●コーンごはん	牛乳	○うずらの卵のすまし汁 ◆かぼちゃフライ ◆グリーンサラダ	こめ むぎ あぶら さとう かぼちゃフライ	わかめ ぎゅうにゅう とうふ うずらたまご ちくわ だし (かつおぶし・こんぶ)	コーン にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ	610 21.5	
16	げつ	とり鶏そぼろ丼 (■麦ごはん)	牛乳	○のっつい汁 ■鶏そぼろ丼の具 豆乳ムース	こめ むぎ こんにゃく あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ だいす あつあげ とうにゅうムース	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ えだまめ しょうが ねぎ	667 26.9	
17	か	セルフドッグ (コッペパン)	牛乳	○コーンスープ ◆ウインナー ◆コールスローサラダ	コッペパン さとう あぶら	ワインナー ぎゅうにゅう チーズ ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ キャベツ きゅうり	635 24.8	
18	すい	●麦ごはん	牛乳	○ちゃんぽん ◆焼きぎょうざ ◆カリカリきゅうり	こめ むぎ あぶら スパゲティ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ぎょうざ	しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし きくらげ きゅうり	606 21.4	
19	もく	ふるさとくまさんデー ~こうさまち~ ●麦ごはん	牛乳	○キムチ豚汁 ◆たらのにらソースかけ ◆ピーマンの昆布あえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそだし (いりこ) たら こんぶ	キムチ にんじん だいこん ごぼう にんにく ねぎ にら ピーマン キャベツ	619 27.5	
20	きん	ハヤシライス (■麦ごはん)	牛乳	■ハヤシライスのルウ ◆コロコロピーナッツサラダ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく あおえんどうまめ ひよこまめ あかいんげんまめ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト えだまめ きゅうり コーン	655 24.4	
23	げつ	●チキンピラフ	牛乳	○キャベツのスープ ◆カップクロッケ ◆ミニトマト	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも さとう パン	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー ぎゅうにく	たまねぎ コーン にんじん えだまめ キャベツ えのきだけ だいこん こまつな トマト	637 24.3	
24	か	セルフカレーパン (コッペパン)	牛乳	○ラビオリースープ ◆カレーミートピーンズ ★すいか	コッペパン ラビオリ さとう ジャガイモ	ぎゅうにゅう べーコン だいす ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ コーン えだまめ すいか にんにく	641 28.7	
25	すい	●麦ごはん	牛乳	○じゃがいものうま煮 ◆四色なます 一食納豆	こめ むぎ ジャガイモ さとう こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく なっとう	にんじん たまねぎ きぬさや ごぼう だいこん きゅうり きくらげ	618 23.6	
26	もく	●麦ごはん	牛乳	○みそ汁 ◆豆腐ハンバーグ のにんにくソース ◆こんにゃくの酢の物	こめ むぎ ジャガイモ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそだし (いりこ) わかめ とうふハンバーグ	たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな ねぎ きゅうり にんにく えだまめ	612 22.5	
27	きん	●麦ごはん	牛乳	○中華スープ ◆ホキとレバーのナツツあえ ミニみかんゼリー	こめ むぎ ごまあぶら あぶら カシューナッツ さとう みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ホキ とりレバー	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ ピーマン	653 27.6	
30	げつ	●ゆかりごはん	牛乳	○サラダうどん ◆野菜かき揚げ チーズ	こめ むぎ うどん さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく チーズ	しそ トマトレタス きゅうり コーン やさいかきあげ	651 19.8	

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります