



6月こんだてよていひょう



日曜日の 曜日	こんだてめい 献立名	主材料名			その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal) しょくえん (g)
		おも 主にエネルギーのもとになる	おも 主に体をつくるもとになる	おも からだ ちょうし ことの 主に体の調子を整える		
毎日	牛乳					
1 木	ごはん ピビンバ(肉みそ) (ナムル) にらと生揚げのスープ	ごはん あぶら さとう ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん にら しょうが たまねぎ しめじ	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン みりん さけ しょうゆ す しお しょうゆ こしょう がらスープ	646 2.2
2 金	ごはん 親子煮 みそ汁	ごはん ふ しらたき あぶら さとう	とりにく こうやどうふ たまご わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな えのきだけ	さけ しょうゆ みりん けずりぶし	609 2.3
5 月	麦ごはん アドボ ピピノサラダ ティノーラ	ごはん おおむぎ さとう さとう あぶら	ぶたにく ぶたにく とりにく	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ にんじん しょうが たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく	しょうゆ ナンプラー す しお こしょう す しお こしょう ナンプラー がらスープ	624 2.1
6 火	ごはん いかのチリソースかけ 拌三絲 かきたま中華コーンスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう はるさめ あぶら さとう ごま でんぷん あぶら	いか ベーコン たまご	ねぎ にんにく しょうが もやし にんじん スイートコーン こまつな しいたけ たまねぎ	さけ トウバンジャン す クチャップ ちゅうのうソース しょうゆ す クリームコーン しお さけ しょうゆ がらスープ	659 2.0
7 水	ミルクパン ひき肉のスパイシー炒め ほうれんそうのサラダ(ドレッシング) オニオンスープ	ミルクパン あぶら さとう あぶら	ぶたにく だいす とりにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	さけ クチャップ しお こしょう ワイン チリパウダー ドレッシング しょうゆ しお こしょう がらスープ	699 2.6
8 木	ごはん 生揚げの中華煮 ワンタンスープ	ごはん さとう あぶら でんぷん ★いくいりワンタン あぶら	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ にんじん えのきだけ ねぎ	しょうゆ さけ オイスターソース しょうゆ しお がらスープ	677 2.2
9 金	ツナとトマトのスパゲティ(スパゲティ) (ソース) 揚げじゃがいも	あぶら さとう じゃがいも あぶら	ツナ ベーコン	たまねぎ なす にんにく トマト	ワイン ドマドピューレ クチャップ しお こしょう パザル しお こしょう	618 1.7
12 月	ごはん 酢鶏 春雨スープ	ごはん でんぷん あぶら さとう はるさめ	とりにく かにふうみかまぼこ	しょうが ピーマン パプリカ たまねぎ にんじん だけのこ もやし にら ねぎ しいたけ	しお さけ クチャップ しょうゆ す しお こしょう しょうゆ がらスープ	639 2.0
13 火	麦ごはん ポークカレー コールスロー(ドレッシング)	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん きゅうり	カレールウ ちゅうのうソース クチャップ チャツネ ドレッシング	712 2.0
14 水	クロワッサン 照り焼きハンバーグ 花野菜サラダ(ドレッシング) マセドアンスープ	クロワッサン さとう でんぷん あぶら	★ハンバーグ	たまねぎ だいこん にんじん セロリ	しょうゆ さけ みりん ドレッシング さけ しょうゆ しお こしょう がらスープ	606 2.3
15 木	ごはん さばのみそ煮 ごま和え すまし汁	ごはん さとう こんにゃく ごま さとう でんぷん	さば みそ とうふ	しょうが ねぎ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にら えのきだけ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん しょうゆ しお さけ けずりぶし	621 2.2
16 金	あんかけ焼きそば(中華種) (野菜あん) キャベツのサラダ(ドレッシング) 蒸しケーキ	ちゅうかめん あぶら あぶら でんぷん ★むしケーキ	ぶたにく なると	たまねぎ にんじん にら もやし しめじ しょうが キャベツ スイートコーン えだまめ	しょうゆ しお こしょう さけ オイスターソース がらスープ ドレッシング	641 2.2
19 月	ごはん メンチカツ(ソース) キャベツのじゃこ炒め チンゲンサイと卵のふわとろスープ	ごはん あぶら あぶら とうふ たまご けずりこんぶ	★メンチカツ ちりめんじゃこ とりにく	キャベツ チンゲンサイ しいたけ にんじん たまねぎ	ちゅうのうソース しょうゆ しょうゆ しお けずりぶし	696 2.0
20 火	ごはん 豚肉のしょうが炒め のり塩じゃがいも みそ汁	ごはん あぶら じゃがいも	ぶたにく あおのり あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ しめじ こまつな だいこん にんじん こぼろ	しょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	660 1.9
21 水	キムタクごはん(ごはん) (キムタクごはんの具) 寿喜き 野菜スープ	ごはん あぶら ★はるまき あぶら	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	しょうゆ しお こしょう がらスープ	636 2.4
22 木	麦ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 すいとん汁	ごはん おおむぎ さとう あぶら ★すいとん	★ほっけぶんかぼし さつまあげ とりにく あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん しいたけ にんじん こまつな ねぎ	しょうゆ みりん さけ しょうゆ しお けずりぶし	621 2.4
23 金	肉うどん(ソフト麺) (肉うどん汁) きんとんパイ おぼろし	ソフトめん あぶら でんぷん ★きんとんパイ あぶら	ぶたにく	にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	さけ しお しょうゆ みりん けずりぶし しょうゆ けずりぶし	663 2.2
26 月	ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイの炒め物	ごはん さとう あぶら でんぷん あぶら	とうふ ぶたにく みそ ベーコン	にんにく しょうが ねぎ にら しいたけ チンゲンサイ しめじ	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン しお こしょう しょうゆ	611 2.0
27 火	ごはん 鶏のから揚げ きんぴらごぼろ なめこ汁	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら こんにゃく あぶら さとう ごま わかめ みそ	とりにく さつまあげ わかめ みそ	にんにく しょうが ごぼろ にんじん なめこ だいこん ねぎ	しょうゆ さけ しょうゆ さけ けずりぶし	655 2.3
28 水	米パン かぼちゃのシチュー ブロッコリーのガーリックソテー	こめパン あぶら バター こむぎこ あぶら	とりにく きゅうにゅう クリーム ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん スイートコーン ブロッコリー にんにく	しお こしょう ワイン しょうゆ	649 1.9
29 木	ごはん あじの南蛮漬け ひじきの炒め煮 けんちん汁 夏みかんゼリー	ごはん でんぷん あぶら さとう こんにゃく あぶら さとう こんにゃく あぶら ★なつみかんゼリー	あじ ひじき さつまあげ なまあげ	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん こぼろ にんじん ねぎ	しょうゆ す みりん しちみつがらし しょうゆ さけ みりん しょうゆ しお さけ けずりぶし	687 2.4
30 金	ごはん ふりかけ 肉じゃが みそ汁	ごはん じゃがいも しらたき あぶら さとう あぶらあげ みそ	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし しめじ	★ふりかけ しょうゆ さけ けずりぶし	637 2.3

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
 * ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 * 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄養素	基準量(3・4年生)	6月の平均
エネルギー(kcal)	650	648
しょくえん(g)	20	2.2

