

6月のこんだて

1日・15日(水)

さばのみそ煮
キャベツとじゃこの酢あえ
根菜汁
384kcal

牛乳
お菓子



2日・16日(木)

タンドリーチキン
マーマレードサラダ
スープヌードル
400kcal

牛乳
お菓子



3日・17日(金)

豚肉の梅しょうが焼き
マセドアンサラダ
わかめのスープ
402kcal

牛乳
ロックビスケット(3日)
カスタードパン(17日)



6日・20日(月)

鶏肉とたまごの煮物
春雨のマヨネーズサラダ
麩のすまし汁
377kcal

牛乳
お菓子



7日・21日(火)

ポークカレー
フルーツヨーグルト
410kcal

お茶
カルピスゼリー・昆布(7日)
あじさいゼリー・昆布(21日)



8日・22日(水)

あじのから揚げ
大根とツナのあえ物
レタスのスープ
368kcal

牛乳
お菓子



9日・23日(木)

シェパードパイ
ほうれん草ソテー
コンソメスープ
410kcal

牛乳
お菓子



10日(金)

岩石揚げ
ブロッコリーのおかかあえ
切り干し大根のみそ汁
398kcal

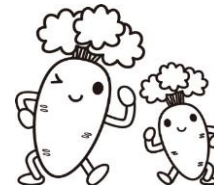
お茶
ごまみそ蒸しパン



13日・27日(月)

さけの黄金焼き
切干し大根の中華サラダ
なすのみそ汁
406kcal

牛乳
お菓子



14日・28日(火)

チンジャオロース
きゅうりの昆布あえ
ワンタンスープ
325kcal

牛乳
オレンジフレンチトースト
(14日)
お茶・水無月(28日)



24日(金)

完全給食
ちゃんぽんうどん
フルーツとチーズ
306kcal

牛乳
バナナパウンドケーキ



29日(水)

ししゃものフライ
チキンサラダ
ジュリアンスープ
445kcal

牛乳
お菓子



30日(木)

完全給食
高菜チャーハン
シュウマイ
アーモンドあえ
中華スープ
ヤクルト
495kcal

お茶・ヨーグルト



※ 24日(金)・30日(木)は完全給食です。

白飯はいりません。

※ 水無月は、6月30日に無病息災を願って食べる京菓子
です。28日のおやつに食べます。

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (水)	白飯 ・ さばのみそ煮 キャベツと じゃこの酢あえ 根菜汁	米、砂糖 さといも	さば、しらす干し みそ、油揚げ	キャベツ、だいこん にんじん、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (木)	白飯 ・ タンドリーチキン マーマレードサラダ スープヌードル	米、スパゲティー マヨネーズ、油 オリーブ油	鶏肉、ベーコン	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん いんげん、にんにく マーマレード	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (金)	白飯 ・ 豚肉の梅しょうが焼き マセドアンサラダ わかめのスープ	米、じゃがいも 油 ドレッシング	豚肉、チーズ わかめ	たまねぎ、きゅうり えのきたけ、ピーマン にんじん、コーン ねぎ、うめ干し	牛乳 ロックビスケット (3日) カスタードパン (17日)
6 ・ 20 (月)	白飯 ・ 鶏肉とたまごの煮物 春雨のマヨネーズサラダ 麩のすまし汁	米、はるさめ マヨネーズ 砂糖、ふ	鶏肉、うずら卵 ハム	だいこん、きゅうり にんじん、ごぼう えのきたけ、みつば	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (火)	白飯 ・ ボークカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、砂糖	ヨーグルト 豚肉、脱脂粉乳 粉チーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 グリーンピース	お茶 カルピスゼリー 昆布(7日) あじさいゼリー 昆布(21日)
8 ・ 22 (水)	白飯 ・ あじのから揚げ 大根とツナのあえ物 レタスのスープ	米、片栗粉 油、砂糖	あじ、ツナ缶 ベーコン、ごま	だいこん、レタス たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン レモン果汁	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (木)	白飯 ・ シェパーズパイ ほうれん草ソテー コンソメスープ	じゃがいも、米	牛乳、合びき肉 ベーコン、バター	ほうれんそう トマト缶詰 キャベツ、たまねぎ しめじ、にんじん コーン、パセリ グリーンピース	牛乳 お菓子
10 (金)	白飯 ・ 岩石揚げ ブロッコリーの おかかあえ 切り干し大根のみそ汁	米、小麦粉 さつまいも、油 砂糖	だいた、ちくわ みそ、卵、油揚げ ひじき、かつお節 わかめ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、ねぎ 切り干しだいこん	お茶 ごまみそ 蒸しパン
13 ・ 27 (月)	白飯 ・ さけの黄金焼き 切干し大根の中華サラダ なすのみそ汁	米、マヨネーズ 砂糖、油	さけ、みそ かにかまぼこ 油揚げ ごま、わかめ	にんじん、きゅうり なす、たまねぎ 切り干しだいこん ねぎ	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (火)	白飯 ・ チンジャオロース きゅうりの昆布あえ ワンタンスープ	米、ワンタン 片栗粉、砂糖 ごま油	豚肉、塩こんぶ	チンゲンサイ きゅうり、たまねぎ たけのこ、にんじん しめじ、ピーマン	牛乳 オレンジフレンチ トースト(14日) お茶 水無月(28日)
24 (金)	完全給食 ちゃんぽんうどん フルーツとチーズ	ゆでうどん ごま油	豚肉、うずら卵 チーズ、かまぼこ	キャベツ もやし、ねぎ にんじん、にら オレンジ	牛乳 バナナパウンド ケーキ
29 (水)	白飯 ・ ししゃもフライ チキンサラダ ジュリアンスープ	米、パン粉 油、マヨネーズ 小麦粉	ししゃも 鶏ささ身 ベーコン、卵 ごま	キャベツ、いんげん にんじん、たまねぎ パセリ	牛乳 お菓子
30 (木)	完全給食 高菜チャーハン シュウマイ アーモンドあえ 中華スープ、ヤクルト	米、砂糖 ごま油	卵、焼き豚 しらす干し アーモンド わかめ	ほうれんそう たかな もやし、にんじん コーン、ねぎ サラダ菜	お茶 ヨーグルト