

6月のこんだて

1日・15日(木)

タンドリーチキン
マーマレードサラダ
マカロニスープ
418kcal

牛乳
お菓子



2日・16日(金)

さわらの生姜煮
じゃが芋のごま酢あえ
けんちん汁
416kcal

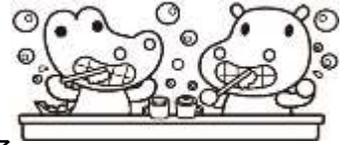
牛乳
ロックビスケット(2日)
バナナカスタードケーキ
(16日)



5日・19日(月)

鶏肉とたまごの煮物
チンゲン菜のじゃこあえ
麩のすまし汁
308kcal

牛乳
お菓子



6日・20日(火)

豚肉のちゃんちゃん焼き
そら豆の白あえ
磯の香かき玉汁
409kcal

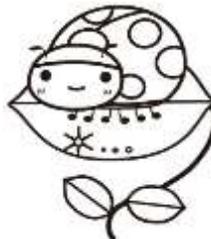
お茶
カルピスゼリー・昆布
(6日)
あじさいゼリー・昆布
(20日)



7日・21日(水)

鮭の焼き南蛮
筑前煮
わかめのみそ汁
380kcal

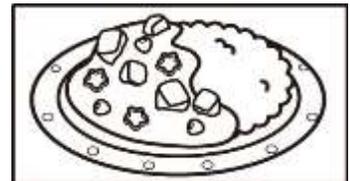
牛乳
お菓子



8日・22日(木)

ポークカレー
フルーツヨーグルト
412kcal

牛乳
お菓子



9日・23日(金)

あじの磯部揚げ
大根とツナのあえ物
レタスのスープ
369kcal

牛乳
ごまみそ蒸しパン(9日)
オレンジフレンチトースト
(23日)



12日・26日(月)

厚揚げのそぼろ煮
切干し大根の中華サラダ
なすと揚げ玉のみそ汁
386kcal

牛乳
お菓子



13日・27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
328kcal

お茶
くるみゆべし(13日)
水無月(27日)



14日・28日(水)

シェパーズパイ
ほうれん草ソテー
コンソメスープ
457kcal

牛乳
お菓子



29日(木)

岩石揚げ
ブロッコリーのおかかあえ
切干し大根のみそ汁
399kcal

牛乳
お菓子



30日(金)

完全給食
ちりめんチャーハン
ぎょうざ
アーモンドあえ
中華スープ
ヤクルト
581kcal

お茶
ヨーグルト



献立表

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 (木)	白飯 ・ タンドリーチキン ・ マーマレードサラダ ・ マカロニスープ	米、マカロニ ・ マヨネーズ ・ オリーブ油、油	鶏肉 ・ ベーコン	サニーレタス ・ きゅうり、たまねぎ ・ にんじん、いんげん ・ マーマレード ・ にんにく	牛乳 ・ お菓子
2 ・ 16 (金)	白飯 ・ さわらの生姜煮 ・ じゃが芋のごま酢あえ ・ けんちん汁	米、じゃがいも ・ さといも、油 ・ ごま油	さわら、鶏肉 ・ 木綿豆腐 ・ 油揚げ、ごま	だいこん、きゅうり ・ たまねぎ、にんじん ・ ごぼう、ねぎ ・ しょうが	牛乳 ・ ロックビスケット ・ (2日) ・ バナナカスタード ・ ケーキ(16日)
5 ・ 19 (月)	白飯 ・ 鶏肉とたまごの煮物 ・ チンゲン菜のじゃこあえ ・ 麩のすまし汁	米、砂糖 ・ ひ	鶏肉、うずら卵 ・ しらす干し	チンゲンサイ ・ だいこん、にんじん ・ ごぼう、みつば ・ えのきたけ	牛乳 ・ お菓子
6 ・ 20 (火)	白飯 ・ 豚肉のちゃんちゃん焼き ・ そら豆の白あえ ・ 磯の香かき玉汁	米、ねりごま ・ 砂糖、片栗粉	豚肉、木綿豆腐 ・ 絹ごし豆腐、のり ・ そらまめ、鶏ささ身 ・ 卵、白みそ ・ バター、脱脂粉乳	たまねぎ ・ キャベツ ・ にんじん、しめじ ・ えのきたけ、ねぎ ・ レモン果汁	お茶 ・ カルピスゼリー ・ 昆布(6日) ・ あじさいゼリー ・ 昆布(20日)
7 ・ 21 (水)	白飯 ・ 鮭の焼き南蛮 ・ 筑前煮 ・ わかめのみそ汁	米、砂糖 ・ 板こんにゃく ・ 油、片栗粉	さけ、鶏肉 ・ みそ、ちくわ ・ わかめ	たまねぎ、にんじん ・ もやし、たけのこ ・ いんげん、ごぼう ・ 赤ピーマン、ピーマン	牛乳 ・ お菓子
8 ・ 22 (木)	白飯 ・ ポークカレー ・ フルーツヨーグルト	じゃがいも ・ 米、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 ・ パイ缶、もも缶 ・ グリーンピース	牛乳 ・ お菓子
9 ・ 23 (金)	白飯 ・ あじの磯部揚げ ・ 大根とツナのあえ物 ・ レタスのスープ	米、油 ・ 片栗粉、砂糖	あじ、ツナ缶 ・ ベーコン、ごま ・ あおのり	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、にんにく	牛乳 ・ ごまみそ蒸しパン ・ (9日) ・ オレンジフレンチ ・ トースト(23日)
12 ・ 26 (月)	白飯 ・ 厚揚げのそぼろ煮 ・ 切干し大根の中華サラダ ・ なすと揚げ玉のみそ汁	米、砂糖 ・ 油、片栗粉 ・ 天かす	厚揚げ、豚ひき肉 ・ かにかまぼこ ・ みそ、油揚げ ・ ごま、わかめ	たまねぎ、きゅうり ・ なす、にんじん ・ えのきたけ、ねぎ ・ 切り干しだいこん ・ グリーンピース	牛乳 ・ お菓子
13 ・ 27 (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、ワンタンの皮 ・ 片栗粉、砂糖 ・ ごま油	豚肉、塩こんぶ	きゅうり ・ チンゲンサイ ・ たまねぎ、たけのこ ・ にんじん、しめじ ・ ピーマン	お茶 ・ くるみゆべし ・ (13日) ・ 水無月 ・ (27日)
14 ・ 28 (水)	白飯 ・ シェパーズパイ ・ ほうれん草ソテー ・ コンソメスープ	米、じゃがいも	牛乳、合びき肉 ・ ベーコン、バター	ほうれんそう ・ たまねぎ、コーン ・ キャベツ、しめじ ・ トマト、にんじん ・ グリーンピース ・ ピーマン、パセリ	牛乳 ・ お菓子
29 (木)	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	だいず、みそ ・ ちくわ、卵 ・ 油揚げ、わかめ ・ かつお節 ・ ひじき	たまねぎ ・ ブロッコリー ・ にんじん、ねぎ ・ さやえんどう ・ 切り干しだいこん	牛乳 ・ お菓子
30 (金)	完全給食 ・ ちりめんチャーハン ・ ぎょうざ ・ アーモンドあえ ・ 中華スープ・ヤクルト	米、砂糖 ・ ぎょうざの皮 ・ ごま油	豚肉、卵 ・ 焼き豚、わかめ ・ しらす干し ・ アーモンド	ほうれんそう ・ ねぎ、こまつな ・ もやし、にんじん ・ たまねぎ、コーン	お茶 ・ ヨーグルト

※ 30日(金)は、完全給食です。白飯はいりません。