

6月のこんだて

2日・16日（月）

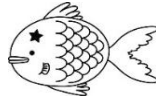
白飯
タンドリー風チキン
マーマレードサラダ
コンソメスープ



エネルギー 400kcal
たんぱく質 23.9g
脂質 7.6g
塩分 2.4g

3日・17日（火）

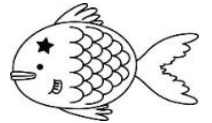
白飯
いわしのかば焼き
（さけ 17日）
いんげんのごまサラダ
けんちん汁



エネルギー 436kcal
たんぱく質 22.5g
脂質 15.6g
塩分 1.8g

4日・18日（水）

白飯
焼きシュウマイ風
カニカマソテー
わかめスープ



エネルギー 442kcal
たんぱく質 20.5g
脂質 16.4g
塩分 2g

5日・26日（木）

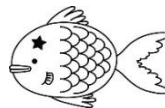
白飯
ポークカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 469kcal
たんぱく質 12.6g
脂質 15.9g
塩分 2.3g

6日・20日（金）

白飯
さけのみそマヨ焼き
じゃが芋のそぼろ煮
細切り野菜のスープ



エネルギー 449kcal
たんぱく質 25.9g
脂質 12.7g
塩分 2.4g

9日・23日（月）

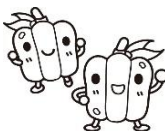
鶏めし丼
チンゲン菜の青のりあえ
麩のすまし汁



エネルギー 367kcal
たんぱく質 14.9g
脂質 12.4g
塩分 2.2g

10日・24日（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



エネルギー 468kcal
たんぱく質 12.8g
脂質 25.5g
塩分 1.2g

11日・25日（水）

白飯
鶏天
にんじんサラダ
里芋の白みそ汁



エネルギー 490kcal
たんぱく質 28.2g
脂質 14.6g
塩分 2.4g

12日（木）

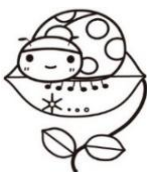
白飯
さばのあんず煮
筑前煮
キャベツのみそ汁



エネルギー 426kcal
たんぱく質 20.8g
脂質 16.1g
塩分 2.2g

13日・27日（金）

白飯
枝豆のかき揚げ
ささみの梅ドレッシング
水菜のすまし汁



エネルギー 394kcal
たんぱく質 10.7g
脂質 12.2g
塩分 1.7g

19日（木）

焼きさば寿司
春雨の酢の物
とちゅう茶みそ汁



エネルギー 433kcal
たんぱく質 20.9g
脂質 12.3g
塩分 2.4g

30日（月）

チャーハン
揚げぎょうざ
ナムル
中華スープ
ヤクルト



エネルギー 492kcal
たんぱく質 19.7g
脂質 18.3g
塩分 2g

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	
2 ・ 16 (月)	白飯 タンドリー風チキン マーマレードサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも はるさめ 油、砂糖	鶏肉、ハム	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん マーマレード グリーンピース	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (火)	白飯 いわしのかば焼き (さけ 17日) いんげんのごまサラダ けんちん汁	米、油、砂糖 こんにゃく 片栗粉、ごま ねりごま、ごま油	いわし(3日) さけ(17日) 木綿豆腐 鶏ささみ 油揚げ	いんげん、ねぎ だいこん にんじん ごぼう しょうが	お茶 枝豆おにぎり (3日) 牛乳 パインケーキ (17日)
4 ・ 18 (水)	白飯 焼きシュウマイ風 カニカマソテー わかめスープ	米、片栗粉 しゅうまいの皮 油、砂糖、ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐 かにかまぼこ 豆乳、バター わかめ、みそ	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ グリーンピース にんじん、しょうが	牛乳 お菓子
5 ・ 26 (木)	白飯 ボークカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、粉糖	ヨーグルト 豚肉、豆乳	たまねぎ、バナナ もも缶、みかん缶 パイン缶、にんじん にんにく、しょうが グリーンピース	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (金)	白飯 さけのみそマヨ焼き じゃが芋のそぼろ煮 細切り野菜のスープ	米、じゃがいも マヨネーズ 砂糖、油	さけ、牛ひき肉 豚ひき肉 みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	牛乳 ボンデケーショ (6日) ちんすこう (20日)
9 ・ 23 (月)	鶏めし丼 チンゲン菜の青のりあえ 麩のすまし汁	米、油、砂糖 ふ、ごま油	鶏肉、平天 あおのり	キャベツ、ごぼう チンゲンサイ えのきたけ ねぎ、にんにく	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (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、ごま油 ワンタンの皮 片栗粉、砂糖 ごま	牛肉、塩こんぶ	きゅうり、たまねぎ ピーマン、にんじん しめじ、たけのこ ほうれんそう	お茶 ごまゆべし (10日) 水無月 (24日)
11 ・ 25 (水)	白飯 鶏天 にんじんサラダ 里芋の白みそ汁	米、てんぷら粉 さといも、砂糖 フレンチドレッシング 油、オリーブ油	鶏ささみ 白みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん だいこん、みつば にんにく、しょうが ブロッコリー	牛乳 お菓子
12 (木)	白飯 さばのあんず煮 筑前煮 キャベツのみそ汁	米、こんにゃく 砂糖、油、ごま油	さば、鶏肉 みそ	キャベツ、たけのこ たまねぎ、ごぼう にんじん、いんげん しめじ、しょうが あんずジャム	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (金)	白飯 枝豆のかき揚げ ささみの梅ドレッシング 水菜のすまし汁	米、小麦粉 ながいも、油 砂糖	ちくわ、鶏ささみ 絹ごし豆腐 かつお節	たまねぎ、キャベツ こまつな、みずな にんじん、えだまめ コーン、うめ干し えのきたけ ブロッコリー	牛乳 コーンチヂミ (13日) お茶 あじさいゼリー (27日)
19 (木)	焼きさば寿司 春雨の酢の物 とちゅう茶みそ汁	米、砂糖 はるさめ、ふ	さば、卵、みそ ハム、かまぼこ えんどう 高野豆腐 ひじき	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、にんじん こまつな、えのきたけ きゅうり、しょうが 干しいたけ	お茶 源六もち
30 (月)	チャーハン 揚げぎょうざ ナムル 中華スープ ヤクルト	米、ぎょうざの皮 ごま油、油	豚肉、豚ひき肉 焼き豚、ヤクルト わかめ	もやし、たまねぎ ねぎ、にんじん ほうれんそう ピーマン、コーン	お茶 ゼリー

- ❁ 高浜町のまちからさんから3日にいわし、6日にさけを仕入れます。
- ❁ 15日から21日に高浜町で「高浜七年祭」が行われます。19日には高浜町の名産を使用した給食やおやつを食べます。
- ❁ 24日のおやつ「水無月」は、昔から京都では厄払いや夏バテ予防に食べられています。