

# 6月 きょうしゅくよていこんだてひょう



日	曜日	こんだて				エネルギー	558 kcal
		しゅしゅく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		
3月		チャーハン	やきふたまご	こめ ラード ごまあから なたねあから	チンゲンサイ ながねぎ にんにくしょうが	558 kcal	
		あげじゅマイ	ふた かり揚げ ひよこ	おからゆかり とうふ なたねごまあから	たまねぎ しょうが	21.0 g	
		ちゅうかあえ	とり	きょうごまあから	きゅうり もやし コーン たまねぎ	22.2 g	
		白ゴマプリン		白ごまプリン		1.5 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
4火		ごはん		こめ		574 kcal	
		おやこどん(く)	おやこどん かつおぶし	おやこどん	たまねぎ とうふ なたねごま	25.9 g	
		けんちん汁	とうふ あからあげ かつおぶし こんぶ	さいとも なたねあから	だにこん ごぼう にんじん こまつな ながねぎ	15.0 g	
		かじゅうグミ(ぶどう)		かじゅうグミぶどう		2.1 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
5水		スパゲティナポリタン	ふた チーズ	マカロニ スパゲティ オリーブオイル	にんにく にんじん たまねぎ ツルネ ルー ヒート油	541 kcal	
		とりにくのマーレードやき	とり	とりにく マーレード		27.1 g	
		ポテトサラダ		じゃがいも エッグクアマヨネーズ きょう	きゅうり コーン	19.8 g	
		お米でフルーベリタルト		タルト		1.8 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
6木		ごはん		こめ		532 kcal	
		つくねのてりやき	とり とうふ とうにゅう げんじん みそ	ハチコ きょう なたねあから でんぶ	しょうが ながねぎ	24.5 g	
		きゅうりのおかかあえ	かつおぶし	きょう		16.5 g	
		みそしる	あからあげ わかめ げんじん みそ きぼふし	じゃがいも	にんじん キャベツ だいこん ごぼう	1.8 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
7金		ウインナーピラフ	ソーセージ	こめ なたねあから パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム	559 kcal	
		しろみざかなのチーズやき	たら チーズ	エッグクアマヨネーズ	たまねぎ パセリ	27.4 g	
		くきわかめサラダ	くきわかめ まくら	ごま なたねあから きょう	きゅうり キャベツ にんじん	22.7 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト			1.9 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
10月		ごはん		こめ		629 kcal	
		ポークカレー	ふた しょうはなまめ	なたねあから じゃがいも	たまねぎ にんじん かりんご	22.6 g	
		ふたしやぶサラダ	ふた	ごまあから きょう ごま	きゅうり もやし にんにく	16.8 g	
		フルーツポンチ	きょう	みかん バイカン かもかん レモン		2.1 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
11火		ごはん		こめ		554 kcal	
		ししゃものいそべあげ	ししゃも あおりのり	こむぎご なたねあから		22.1 g	
		やさいのみそに	とり なまあげ みそ きぼふし	じゃがいも こんにやく なたねあから きょう	しょうが にんじん たまねぎ かりんご だいこん	16.2 g	
		メロン			メロン	1.2 g	
あじつけのり		のり					
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
12水		ハムチーズトースト	ハム チーズ	しゅべん		592 kcal	
		グラムチャウダー	おから あおりのり	じゃがいも パター こむぎご	しょうが にんじん にんじん コーン	27.7 g	
		ツナサラダ	ツナ	なたねあから きょう ごまあから	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	26.1 g	
		ひとくちゼリー				2.7 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
13木		キムタクごはん	ふた	こめ きょう ごまあから ごま	しょうが キムチ にんじん えだまめ だいこん	505 kcal	
		とりにくのからあげ	とり	でんぶ なたねあから	しょうが	23.2 g	
		ナムル		なたねあから ごまあから きょう	ほうれんそう もやし にんじん にんにく	18.1 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		1.8 g	
14金		ごはん		こめ		550 kcal	
		いわしのかばやき	いわし	でんぶ なたねあから きょう	しょうが	24.0 g	
		いそあえ	のり	きょう	ほうれんそう こまつな にんじん えのきたけ もやし	18.8 g	
		とんじる	ふた とうふ みそ げんじん みそ きぼふし	ごまあから じゃがいも こんにやく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	1.6 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

日	曜日	こんだて				エネルギー	629 kcal
		しゅしゅく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		
17月		わかめごはん	わかめ ごはんのもと	こめ		629 kcal	
		ちゅうかごもくどうふ	ふた とうふ	なたねあから きょう でんぶ ごまあから	たまねぎ しょうが しょうが	23.1 g	
		もやしのサラダ	きょう ごまあから	もやし きゅうり コーン		18.5 g	
		オレンジおからドーナツ	おから たまご	ホットケーキミックス きょう なたねあから	みかん ジュース にんじん	1.9 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
18火		ごはん		こめ		634 kcal	
		ぶたにくのしょうがやきどん(く)	ぶた	なたねあから きょう	たまねぎ とうふ	31.5 g	
		よしのじる	とり とうふ きぼふし	さいとも でんぶ	にんじん だいこん こまつな	20.6 g	
		おのきなごラスク	きなこ	やきふ パター きょう		1.9 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
19水		チャーメン	ふた	ながねぎチャーメン なたねあから でんぶ		591 kcal	
		とりにくのスパイスやき	とり	ほろひつ		27.6 g	
		こふきいも	あおりのり	じゃがいも		22.8 g	
		小玉ずいか		ずいか		1.8 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
20木		ごはん		こめ		543 kcal	
		さげのさいきょうき	さげ みそ	きょう		25.7 g	
		ごまきゅうり	きょう	きょう ごまあから なたねあから ごま	きょう	13.9 g	
		にくじゃが	ぶた きぼふし	なたねあから じゃがいも しらす きょう	にんじん たまねぎ いんげん	1.8 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
21金		ひじきそぼろごはん	とり ひじき あからあげ かつおぶし	こめ きょう なたねあから	にんじん	601 kcal	
		とうふのまきごあげ	とうふ とう	でんぶ こんにやく なたねあから きょう	しそ	22.2 g	
		ごまあえ		ごま きょう	キャベツ もやし にんじん	21.7 g	
		わらびもち		わらびもち くらみつ		1.5 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
22土		オムライス	とり とうふ たまご	こめ オリーブオイル マーガリン	たまねぎ にんじん グリンピース	553 kcal	
		からあげサラダ	とり	でんぶ なたねあから ごまあから きょう	しょうが にんにく きゅうり キャベツ あおピーマン	22.8 g	
		ジュリアンスープ	ぶた	たまねぎ	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	24.0 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		2.7 g	
25火		ごはん		こめ		602 kcal	
		キャベツメンチ	ふた たまご	ハチコ こむぎご なたねあから	たまねぎ キャベツ	21.8 g	
		やさいソテー	ソーセージ	ほうれんそう とうふ かりんご こまつな キャベツ		22.5 g	
		れいとうみかん		みかん		1.0 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
26水		ココアあげパン		ココアパン きょう なたねあから		582 kcal	
		マカロニサラダ	マカロニ	おから しょうが エッグクアマヨネーズ	にんじん きゅうり しょうが	20.5 g	
		とりにくごスープ	とり	ごまあから でんぶ	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう かりんご	25.9 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		2.1 g	
27木		ごはん		こめ		566 kcal	
		さばのたつたあげ	さば	でんぶ なたねあから	しょうが	26.3 g	
		なつとうあえ	なつとう のり かつおぶし	ほうれんそう にんじん もやし たくあん		22.0 g	
		さわいわん	ふた かつおぶし	さいとも	にんじん たいのこ だいこん きぬぎ	1.6 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
28金		コーンピラフ	とり	こめ なたねあから パター	コーン にんじん たまねぎ	528 kcal	
		てづくりソーセージ	ぶた	ハチコ きょう でんぶ	たまねぎ たいのこ にんにく セロリー パセリ	23.3 g	
		はるさめサラダ	かまぼこ	はるさめ きょう ごまあから なたねあから	にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう	21.8 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		2.2 g	

※すべての食材を載せているわけではありません。また、食材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



栄養価の月平均値	
エネルギー	570 kcal
たんぱく質	24.5 g
脂質	20.3 g
食塩相当量	1.9 g