



令和元年6月こんだて表



はや 早ね・早おき・朝ごはん

日付	献立名	はいぜんのしかた	あかのなかま 血や筋肉・骨などの 体をつくるたべもの	きのなかま 熱や力のもとになる たべもの	みどりのなかま 体の調子をととのえる たべもの	エネルギー たんぱく質 カルシウム
3月	減量味付けコッペパン 焼きそば コンソメスープ ミルクコーヒー 牛乳	やきそば あじつけコッペパン コンソメスープ	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう	あじつけコッペパン むしちゅうかめん あぶら ミルクコーヒー	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん ピーマン エリンギ	646kcal 24.6g 316mg
4火	<食育の日> ◆カミカミ給食 わかめごはん 筑前煮 ゆかりあえ まんでん大豆 牛乳	ゆかりあえ わかめごはん ちくぜんに	わかめ とりにく あつあげ だいず ぎゅうにゅう	むぎ こめ さいとも さとう あぶら	こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん れんこん キャベツ もやし みつば あかじそ	585kcal 22.9g 364mg
5水	麦ごはん 焼きししゃも きんぴらごぼう さつま汁 牛乳	きんぴらごぼう 焼きししゃも (保、幼、1・2年生は1尾 3年生以上と職員は2尾) さつま汁 むぎごはん	ししゃも さつまあげ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	むぎ こめ あぶら ごま さとう さつまいも	ごぼう にんじん つきこんにやく ピーマン たまねぎ はねぎ	592kcal 25.3g 430mg
6木	麦ごはん つくね ゆで空豆 かき玉汁 ヨーグルト 牛乳	ゆでそらまめ つくね ヨーグルト むぎごはん かきたまじる	つくね たまご ぎゅうにゅう ヨーグルト	むぎ こめ かたくりこ	こまつな そらまめ たまねぎ にんじん ぶなしめじ	644kcal 26.7g 356mg
7金	キャロット食パン ハムチーズフライ フレンチサラダ わかめスープ 牛乳	フレンチサラダ ハムチーズフライ キャロットしょくパン わかめスープ	ハム ハムチーズフライ わかめ ぎゅうにゅう	キャロットしょくパン あぶら フレンチドレッシング	キャベツ にんじん サラダみずな コーン たまねぎ はねぎ	664kcal 22.3g 465mg
10月	近江うどん 親子うどん えび豆 かつおあえ 牛乳	かつおあえ えび豆 おうみうどん おやこうどのつゆ	だいず たまご はなかつお すじえびのつくだに はなまほこ とりにく ぎゅうにゅう	おうみうどん かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ しいたけ はねぎ こまつな キャベツ もやし	610kcal 31.6g 353mg
11火	麦ごはん 牛丼 野菜いため みかんゼリー 牛乳	みかんゼリー ぎゅうどん(むぎごはん) やさしいため	やき豆腐 ツナ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	むぎ こめ かたくりこ さとう あぶら みかんゼリー	いとこんにやく キャベツ ごぼう こまつな コーン たまねぎ はねぎ にんじん	630kcal 23.5g 353mg
12水	麦ごはん さやいんげんの炒め煮 具だくさん豚汁 納豆 牛乳	さやいんげんのいために なっとう むぎごはん ぐだくさんとんじる	きぬごしとうふ なっとう さつまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	むぎ こめ さいとも さとう あぶら	つきこんにやく さやいんげん ごぼう だいこん にんじん はねぎ	589kcal 26.1g 310mg
13木	麦ごはん 八宝菜 ポークしゅうまい もやしのナムル 牛乳	もやしのナムル ポークしゅうまい (保、幼、1・2年生は1こ 3年生以上と職員は2こ) むぎごはん はっぼうさい	ぶたにく うずらたまご ハム ぎゅうにゅう	むぎ こめ ごまあぶら さとう あぶら ごま	こまつな たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ ヤングコーン もやし にんじん ほうれんそう	620kcal 25.2g 309mg
14金	味つけ食パン 白身魚のバジル焼き かぼちゃサラダ オニオンスープ 牛乳	かぼちゃサラダ しろみぎかなのバジルやき あじつけしょくパン オニオンスープ	しろみぎかな ハム ベーコン ぎゅうにゅう	あじつけしょくパン バター マヨネーズ	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン パセリ にんじん バジル	685kcal 34.1g 295mg
17月	コッペパン ホットドッグハンバーグ キャベツソテー ベーコンポテトスープ 牛乳	キャベツソテー ホットドッグハンバーグ コッペパン ベーコンポテトスープ	ベーコン ホットドッグハンバーグ ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん みつば	626kcal 24.2g 303mg

日・曜日	こんだて	はいぜんのしかた	あかのなかま 血や筋肉・骨などの 体をつくるたべもの	きのなかま 熱や力のもとになる たべもの	みどりのなかま 体の調子をととのえる たべもの	エネルギー たんぱく質 カルシウム
18火	ピラフ スパニッシュオムレツ ワンタンスープ うめゼリー 牛乳	スパニッシュオムレツ うめゼリー ピラフ ワンタンスープ	ぶたにく ウインナー スパニッシュオムレツ ぎゅうにゅう	むぎ こめ ワンタンのかわ ごまあぶら バター うめゼリー	たまねぎ もやし こまつな コーン にんじん グリーンピース しいたけ しょうが	602kcal 21.5g 295mg
19水	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 酢の物 のりのつくだに 牛乳	のりのつくだに すのもの むぎごはん こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ ちくわ ハム とりにく たまご ぎゅうにゅう のりのつくだに	むぎ こめ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら	さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	636kcal 27.2g 345mg
20木	麦ごはん さわらのごまみそ焼き 切干大根の煮物 すまし汁 牛乳	きりぼしだいこんのもの さわらのごまみそやき むぎごはん すまし汁	きぬごしとうふ さわら はなまほこ さつまあげ ぎゅうにゅう みそ	むぎ こめ さとう ごま あぶら	えだまめ きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう しいたけ ぶなしめじ	670kcal 37.9g 308mg
21金	揚げパン ポトフ ひじきサラダ 牛乳	ひじきサラダ あげパン ポトフ	きなこ ウインナー ぶたにく ひじき ハム ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ごまドレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン みつば	627kcal 24.6g 324mg
22土	麦ごはん チキンカレー 福神漬け 野菜サラダ のむヨーグルト	ふくじんづけ のむヨーグルト チキンカレー(むぎごはん) やさしいサラダ	ハム とりにく ぎゅうにゅう のむヨーグルト	むぎ こめ じゃがいも あぶら わふうあわせ ドレッシング カレールー	キャベツ サラダみずな ふくじんづけ たまねぎ にんじん	653kcal 20.2g 320mg
25火	ゆかりごはん 炒り豆腐 ごまあえ りんご 牛乳	りんご ごまあえ ゆかりごはん いり豆腐	もめんとうふ さつまあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう	むぎ こめ さとう ごま あぶら	つきこんにやく さやいんげん キャベツ こまつな あかじそ はねぎ にんじん もやし しいたけ りんご	619kcal 28.3g 385mg
26水	麦ごはん こあゆのカレー揚げ ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁 牛乳	ひじきのいりに こあゆのカレー揚げ むぎごはん じゃがいものみそ汁	あぶらあげ わかめ こあゆ ちくわ ひじき ぎゅうにゅう みそ	むぎ こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	つきこんにやく しいたけ えだまめ たまねぎ にんじん ピーマン	594kcal 23.3g 398mg
27木	麦ごはん ツナじゃが ブロッコリーサラダ かつおふりかけ 牛乳	ブロッコリーサラダ かつおふりかけ むぎごはん ツナじゃが	あつあげ ツナ ぎゅうにゅう かつおふりかけ	むぎ こめ じゃがいも さとう ごまドレッシング	いとこんにやく さやいんげん たまねぎ にんじん ブロッコリー	642kcal 24.9g 337mg
28金	黒糖コッペパン とり肉のマーマレード焼き 野菜サラダ レタススープ 牛乳	やさしいサラダ とりにくのマーマレードやき こくとうコッペパン レタススープ	ハム ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	こくとうコッペパン マーマレード サウザンドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん レタス ぶなしめじ	626kcal 27.8g 337mg

今月の平均栄養価 (エネルギー628kcal たんぱく質25.6g 脂質27.2% カルシウム338mg 鉄分2.9mg ビタミンA 265ug ビタミンB1 0.47mg ビタミンB2 0.57mg ビタミンC 31mg)
 文部科学省基準 (エネルギー640kcal たんぱく質24.0g 脂質25~30% カルシウム350mg 鉄分3.0mg ビタミンA 170ug ビタミンB1 0.40mg ビタミンB2 0.40mg ビタミンC20mg)

※行事・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

