



# 6月のこんだてひょう

こんげつ 今月のもくひょう:よく噛んで食べよう		ざいりょう					栄養価	備考	
にち 日 曜	こんだてめい	黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)			
		熱(ねつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちようし)を整(とと)える			
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)							
1 水	ごはん ぎゅうにゅう	にらとぶたにくのオイスターソースいため もやしのナムル みそワタンスープ	ごはん	こめあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく あかみそ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たら キャベツ コーン たけのこ ねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	605 23.7 20.1	
2 木	コッペパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ スパゲティソテー コンソメスープ	パン スパゲティ じゃがいも	こめあぶら とうにゅう <sup>バター</sup>	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン かぼちゃひきにくフライ	657 23.5 22.0	
3 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに あおなとしめじのひたし ぶたじる	ごはん じゃがいも		さばのみそに ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん もやし しめじ しょうが たまねぎ ねぎ	614 24.3 19.4	<給食なし> 比美乃江1~4年
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのかりかりあげ ひじきサラダ あつあげのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら	きびなごのかりかりあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん きゅうり ねぎ もやし コーン えのきたけ	630 23.1 19.5	<給食なし>西の杜・上庄 かみかみ <sup>こんだて</sup> 献立 (きびなごのかりかり揚げ)
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	ちぐさやき <sup>卵</sup> アスパラガスのごまあえ こんさいじる	ごはん さとう ゼリー	ごま	ちぐさやき とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	アスパラガス あかピーマン もやし ねぎ にんじん きゅうり だいこん ごぼう れんこん きピーマン	620 17.9 18.8	かみかみ <sup>こんだて</sup> 献立 (根菜汁)
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	かみかみミックスあげ <sup>種</sup> きゅうりとわかめのあまぎあえ ビーフスープ	ごはん さとう でんぶん ビーフン	こめあぶら ごま アーモンド	だいち ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ にぼし	きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん もやし	639 23.3 21.5	かみかみ <sup>こんだて</sup> 献立 (かみかみミックス揚げ)
9 木	はちみつ <sup>卵</sup> ぎゅうにゅう	チーズポテトエッグ <sup>卵・乳</sup> きりほしだいこんのサラダ ミネストローネ	はちみつパン さとう マカロニ じゃがいも	ごま アーモンド	チーズポテトエッグ ベーコン	ぎゅうにゅう	きりほしだいこん えだまめ セロリ ねぎ きゅうり トマト にんにく にんじん パセリ	609 22.0 21.6	かみかみ <sup>こんだて</sup> 献立 (切り干し大根のサラダ)
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご さんしよくさいのかふうづけ むらさきもチップス	ごはん さとう むらさきもチップス	ごまあぶら ごま	にくだんご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ あかピーマン にんじん	600 22.8 16.9	かみかみ <sup>こんだて</sup> 献立 (紫いもチップス)
13 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	きなこまめ こまつなのごまひたし ひみさんぎゅうにゅうのビーフカレー	むぎごはん でんぶん グニュー <sup>じゃがいも</sup>	こめあぶら ごま	だいち きなこ ぎゅうにゅう <sup>とうにゅう</sup>	ぎゅうにゅう	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ トマト しめじ りんご こまつな にんじん	723 24.3 21.8	ひみ <sup>ひ</sup> の日 <sup>こんだて</sup> 献立
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのケチャップソースかけ コーンポテトサラダ たまごスープ <sup>卵</sup>	ごはん さんおんとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら ごま	ハンバーグ とうふ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	きゅうり たまねぎ コーン しめじ にんじん	686 25.8 23.8	
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	くろだいのなんばんづけ あおなのおろしかけ ぐだくさんじる	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	こめあぶら	くろだい ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ しめじ えのきたけ だいこん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ こまつな にんじん	670 28.5 22.2	くろだい <sup>きゅうりよく</sup> 給食
16 木	こくとうパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	スパイシーチキン フルーツヨーグルトあえ <sup>乳</sup> ポークビーンズ	こくとう <sup>こめ</sup> さとう じゃがいも さんおんとう ナタデココ	こめあぶら	とりにく ぶたにく ベーコン だいち	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく パイン もも りんご たまねぎ にんじん	689 33.1 19.9	<給食なし> 窪5年
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	ふくらぎのしおだれやき いとかんてんのごまぎあえ みそやさいスープ	ごはん さとう	ごま こめあぶら	ふくらぎ ぶたにく みそ とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	ねぎ にんにく しょうが レモン キャベツ もやし きゅうり コーン にんじん	622 28.4 21.1	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	あげだしとうふのくあんかけ かわりきんぴら だいこんとわかめのみそしる	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら	あげだしとうふ とりにく みそ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが だいこん たまねぎ ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ ピーマン	631 23.0 21.8	
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきとり あおなのナムル はるさめスープ	ごはん さとう さんおんとう はるさめ タルト	ごまあぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし たまねぎ たけのこ コーン ほししいたけ ねぎ こまつな にんじん	654 25.0 20.6	
22 水	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのかばやき ひじきとやさいのカラフルいため しんたまねぎのみそしる	ごはん さとう でんぶん さんおんとう	こめあぶら	ちくわ とりにく みそ あぶらあげ だいち とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ えだまめ しめじ にんじん	664 26.6 19.2	
23 木	ナン ぎゅうにゅう	じゃがいもとまめのサブジ ドレッシングサラダ キーマカレー	ナン じゃがいも でんぶん さとう	こめあぶら ぎゅう <sup>とうにゅう</sup>	ひよこまめ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが りんご ブロッコリー にんじん トマト	673 24.0 26.9	せかい <sup>あじ</sup> の味 <sup>こんだて</sup> めぐり <sup>こんだて</sup> 献立 (インド)
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのパーキューソースいため やさいのうめあえ さわにわん	ごはん はるさめ さんおんとう でんぶん	こめあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こざかな	れんこん にんにく キャベツ ねぎ うめぼし ほししいたけ ごぼう にんじん ピーマン ブロッコリー たけのこ	618 27.2 16.6	
27 月	しそごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに あおなのアーモンドあえ <sup>種</sup> じゃがいもときのこのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	アーモンド	がんもどき みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ キャベツ きゅうり たまねぎ えのき ねぎ こまつな にんじん	624 22.0 19.4	
28 火	ごはん ぎゅうにゅう	コーンコロケ マリネサラダ たまご <sup>卵</sup> とベーコンのスープ <sup>卵</sup>	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん コーンコロケ	669 19.2 22.6	
29 水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに さんしよくひたし しんじゃがのカレーそぼろに	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	こめあぶら	いわしのしょうがに ぶたにく	ぎゅうにゅう	きゅうり もやし しょうが たまねぎ しめじ にんじん グリンピース	666 25.4 18.9	
30 木	コッペパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	とりにくのレモンマリネ かいそうサラダ フルーツポンチ	パン でんぶん さんおんとう ゼリー	こめあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	レモン キャベツ りんご パイン みかん パナナ ブロッコリー にんじん もも	676 27.6 17.9	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。 ※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にご覧ください。

卵 <sup>たまご</sup> ・卵 <sup>ぎよらん</sup> (魚卵を除く)	乳 <sup>にゅう</sup> ・乳 <sup>にゅうせいひん</sup> ・乳製品	甲 <sup>こうかくるい</sup> 殻類(エビ・カニ)	種 <sup>くり</sup> ・ごま、栗を除く種実類
---	---	-------------------------------	-----------------------------