



6月 こんだてよていひょう



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				栄養価 加-
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにちやねつや ちからになるもの(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)	
1	火	とりごぼうピラフ マセドニアンサラダ オニオンスープ ブルーベリーゼリー		とりにく だいず ベーコン	むぎ パター じゃがいも マヨネーズ さとう	グリーンピース たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり パセリ ブルーベリー	600
2	水	ごはん わかめしらすふりかけ いかのちゅうかいだめ《カミカミこんだて》 アリスのきのこスープ (ものがたりこんだて)		いか みそ わかめ しらす ベーコン	むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら おこげ ごま	ふるね たけのこ たまねぎ グリーンアスパラ えのきだけ たもぎだけ しめじ はねぎ	652
3	木	ゆかりごはん やしししゃも こまつなソテー みそしる デザート		ししゃも あぶらあげ とうふ みそ わかめ	むぎ あぶら やきふ	ゆかり こまつな コーン にんじん はねぎ りんご	581
4	金	ごはん おきあみのつくだに トンクドゥフ ワンタンスープ アリスのスイーツ (ものがたりこんだて)		ぶたにく なまあげ ベーコン わかめ おきあみえび	むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら わんだんのかわ	ふるね ほししいたけ にんじん さやいんげん キャベツ はねぎ たけのこ	638
7	月	ごはん こんぶのつくだに ぶたにくのソースいため こぶきいも たまごスープ (おこげいり)		ぶたにく たまご こんぶのつくだに	むぎ さとう あぶら じゃがいも おこげ	たまねぎ パセリ にんじん えのきだけ はねぎ	619
8	火	カレーピラフ ジャーマンポテト とうふとチンゲンサイのスープ くだもの		とりにく ベーコン こなチーズ なんと とうふ	むぎ パター じゃがいも あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ えだまめ グリーンピース チンゲンサイ びわ	590
9	水	ごはん ちりめんつくだに じゃがいものそぼろに みそしる		ぶたにく だいず あぶらあげ みそ こざかな	むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ふるね たまねぎ にんじん えだまめ だいこん こまつな	628
10	木	じゃこめし あげだしとうふのやさいあんかけ ぶたじる		じゃこ とうふ ハム ぶたにく みそ	むぎ ごま あぶら でんぶん こんにゃく じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ たけのこ えのきだけ さやいんげん ごぼう だいこん はねぎ	656
11	金	おやこどん すましじる なつみかんゼリー		とりにく たまご いか たら とうふ	むぎ さとう でんぶん	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース みつば なつみかん	630
14	月	ごはん おちやたまごふりかけ がんものにつけ きんぴらごぼう かきたまみそしる		がんもどき あぶらあげ とうふ みそ たまご わかめ	むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん さやいんげん はねぎ	593
15	火	さくらえびごはん だいずコロッケ キャベツソテー みそしる くだもの		あぶらあげ とりにく さくらえび みそ わかめ だいず	むぎ さとう あぶら でんぶん じゃがいも やきふ こむぎこ ばんこ	グリーンピース ほししいたけ キャベツ にんじん だいこん はねぎ たまねぎ メロン	587
16	水	カレーライス フレンチサラダ ブルーヨーグルト		ぶたにく ｽｷﾙﾄ こなチーズ ヨーグルト	むぎ あぶら さとう じゃがいも	ふるね にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース レタス キャベツ きゅうり コーン	682
17	木	チキンバーガー やさいソテー トマトとたまごのスープ フルーツジュレ		とりにく ベーコン たまご	あぶら さとう でんぶん こむぎこ ジュレ	キャベツ こまつな コーン たまねぎ トマト パセリ もも みかん パイン メロン	607
18	金	ごはん ヤクルト マーボードウフ じゃがいものちゅうかサラダ		ぎゅうにく ぶたにく だいず みそ とうふ	むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら ヤクルト	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ きゅうり	673
<p>21~25日まで「ふるさときゅうしょくしゅうかん」です。じばさんぶつ(じもとのしょくざい)をたくさんつかいます。 《じゃがいも、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、こまつな、ほうれんそう、くだもの、さば、しらす、ぶたにく、とりにく》などが、じばさんぶつです。</p>							
21	月	ごはん わふうおろしハンバーグ コーンポテト やさいスープ		とりにく ぶたにく ベーコン	むぎ さとう じゃがいも あぶら でんぶん ばんこ	だいこん コーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	646
22	火	ちゅうかさいはん ぎょうざ きりほしだいこんのもの わかめスープ れいとうみかん		ぶたにく ぎょうざ あぶらあげ わかめ	むぎ ごまあぶら さとう あぶら ごま	こまつな きりほしだいこん ニラ にんじん ほししいたけ いんげん たまねぎ たけのこ みかん	601
23	水	ひじきごはん 【5年自然教室】 さばのこうみやき こまつなソテー すましじる まんてんくろまめ《カミカミこんだて》		とりにく ひじき さば あおのり たら とうふ くろまめ	むぎ ごまあぶら ごま さとう あぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ えだまめ にんにく ふるね こまつな コーン みつば	593
24	木	ごはん くだくさんじる 【5年自然教室】 まぐろとだいずのナッツあえ《カミカミこんだて》 ごまあえ みかんゼリー		だいず まぐろ みそ とりにく とうふ あぶらあげ	むぎ あぶら ｶﾅｰｶｯｼﾞ でんぶん さとう ごま こんにゃく じゃがいも	ふるね ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん はねぎ みかん	684
25	金	みそラーメン 【5年自然教室】 しらすいりしゅうまい エリンギソテー くだもの		みそ ぶたにく しらす たら	あぶら ごまあぶら ごま でんぶん こむぎこ	ふるね にんにく しなちく ｺｰﾝ にんじん キャベツ はねぎ ｺﾝﾈｸ ﾀﾞｲｺﾝ たけのこ たまねぎ ｸﾛﾝ	650
28	月	げんきどん はるさめのサラダ アーモンドフィッシュ《カミカミこんだて》		ぎゅうにく たまご こざかな	むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら アーモンド	ごぼう だいこん にんじん こまつな きゅうり キャベツ	639
29	火	イカドリア《カミカミこんだて》 やさいサラダ (パンパンジードレッシング) くだもの		いか ｽｷﾙﾄ チーズ	むぎ パター こむぎこ ごま さとう あぶら	コーン しめじ たまねぎ にんにく ピーマン キャベツ きゅうり にんじん すいか	605
30	火	ごはん かたぬきレアチーズ たらのあますあんかけ ちゅうかコーンスープ		たら とうふ たまご レアチーズ	むぎ こむぎこ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ピーマン コーン はねぎ	651