



6月 こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	カレービラフ		とりにく	こめ,米粒麦,あぶら	にんにく,たまねぎ,青ピーマン	560 kcal
	スペイン風オムレツ	○	○ぶたにく,★たまご	じゃがいも,あぶら	たまねぎ,ほうれんそう,トマトケチャップ	21.0 g
	ひよこ豆のサラダ		ひよこまめ(乾)	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	
3火	ベジタブルスープ		○ベーコン(卵乳不使用)		たまねぎ,キャベツ,にんじん,こまつな,しょうが	
	ナスとトマトのスパゲティ		とりひきにく,みそ,★こなチーズ	スパゲティ,オリーブ油,あぶら	なす,にんにく,たまねぎ,ホールトマト,トマトピューレ,パセリ	578 kcal
	かりかりポテトのサラダ	○		じゃがいも,あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,だいこん,たまねぎ	21.8 g
4水	メロン				★メロン	
	麦ごはん			こめ,米粒麦		539 kcal
	ししゃもの南蛮漬	○	★ししゃも	かたくくりこ,米粉,あぶら,さとう,ごまあぶら	ねぎ	23.6 g
5木	磯あえ		きざみのみり		キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,にんじん,冷凍ホールコーン	
	玉ねぎと豆腐のみそ汁		カットわかめ,★とうふ,みそ,かつお薄削り節,こんぶ		たまねぎ,えのきたけ,こまつな	
	ピザトースト	○	とりにく,★ピザチーズ	★食パン,★バター	たまねぎ,生マッシュルーム,青ピーマン,トマトケチャップ,トマトピューレ,パセリ	575 kcal
6金	アスパラサラダ			あぶら,さとう	アスパラガス,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	23.9 g
	シーフードシチュー		いか,★ぎゅうにゅう,★クリーム	あぶら,じゃがいも,こむぎこ,★バター	たまねぎ,にんじん,パセリ,しょうが,ねぎ	
	高野豆腐ごはん		とりひきにく,★ごおりとうふ	こめ,米粒麦,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま	ほししいたけ	553 kcal
9月	ぼらの西京焼き	○	ぼら,みそ	さとう		34.1 g
	ツナあえ		ツナ		こまつな,だいこん,キャベツ	
	白菜と小松菜のみそ汁		★あぶらあげ,かつお薄削り節,みそ		はくさい,こまつな	
10火	担々麺		とりひきにく,みそ	ちゅうかめん(卵乳なし),ごまあぶら,さとう,すりごま,ねりごま	にんにく,しょうが,れんこん,にんじん,ねぎ,にら,チンゲン菜,ほししいたけ	565 kcal
	新じゃが芋の丸ごと揚げ	○		じゃがいも,あぶら		22.4 g
	チョレギサラダ		カットわかめ	あぶら,ごまあぶら,さとう,ごま	キャベツ,にんじん,だいこん,にんにく,たまねぎ	
11水	レタスチャーハン		○やきぶた	こめ,米粒麦,ごまあぶら	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,レタス	561 kcal
	手作り焼売	○	○ぶたひきにく,とりひきにく,レンズまめ	かたくくりこ,さとう,ごまあぶら,しゅうまいのかわ	しょうが,たまねぎ,ほししいたけ	27.2 g
	冬瓜のスープ		とりにく	緑豆はるさめ,かたくくりこ	えのきたけ,にんじん,とうがん,ねぎ	
12木	梅ごはん			こめ,ごま	カリカリうめ	599 kcal
	いかの唐揚げ	○	いか	かたくくりこ,米粉,あぶら	しょうが	24.8 g
	わかめと豆腐のみそ汁		カットわかめ,★とうふ,みそ,こんぶ,かつお薄削り節		えのきたけ,キャベツ	
13金	あじさいゼリー		こなかんでん,アガー	さとう	★ぶどうジュース(赤・白),レモン,	
	ジョア		★ジョア(ブレン)			593 kcal
	ハヤシライス	○	とりにく,★クリーム	こめ,米粒麦,あぶら,こむぎこ,さとう	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,生マッシュルーム,トマトケチャップ,トマトピューレ,グリーンピース	17.7 g
16月	大根ごまサラダ		ツナ	あぶら,さとう,すりごま	だいこん,キャベツ,にんじん	
	甘夏				★甘夏	
	三色丼		とりひきにく,★たまご	こめ,さとう,あぶら	ごぼう,しょうが,こまつな	580 kcal
17火	じゃが芋とわかめの味噌汁	○	カットわかめ,かつお薄削り節,こんぶ,みそ	じゃがいも	ねぎ	24.0 g
	りんごゼリー		アガー	さとう	★りんごジュース	
	カレー麻婆豆腐丼		とりひきにく,レンズまめ,★押し豆腐,みそ	こめ,米粒麦,あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくくりこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,れんこん,ほししいたけ,にら,ねぎ	583 kcal
18水	春雨中華サラダ	○		緑豆はるさめ,あぶら,ごまあぶら,さとう,ごま	だいこん,にんじん,キャベツ,こまつな	22.7 g
	河内晩柑				★かわちばんかん	
	海の幸ビラフ		いか,★むきえび,わかめ	こめ,米粒麦,かたくくりこ,あぶら	たまねぎ,にんじん	530 kcal
19木	ダイコンサラダ	○		さとう,あぶら	冷凍ホールコーン,きゅうり,だいこん,にんじん,たまねぎ	22.0 g
	ミネストローネ		とりにく,ひよこまめ(乾)	あぶら,じゃがいも,さとう	にんにく,セロリ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,ダイストマト,トマトケチャップ	
	ごはん			こめ		596 kcal
20金	エコふりかけ	○	かつお薄削り節,こんぶ			27.7 g
	肉じゃが		○ぶたにく	じゃがいも,こんにやく,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	
	小松菜と豆腐のみそ汁		★とうふ,★あぶらあげ,かつお薄削り節,こんぶ,みそ		こまつな,えのきたけ,ねぎ	
21土	豚キムチ丼	○	○ぶたにく	こめ,米粒麦,ごまあぶら,ごま,さとう	にんにく,しょうが,ねぎ,はくさい,キムチ,にら,にんじん	596 kcal
	五目春雨スープ	○	○ベーコン(卵乳不使用),★とうふ	緑豆はるさめ,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,こまつな,ほししいたけ,ねぎ,しょうが	23.4 g
	みかんゼリー		アガー	さとう	★みかんかん,レモン	
23月	はちみつセサミトースト			★しよくパン,★バター,はちみつ,すりごま,ごま		591 kcal
	ポトフ	○	○ぶたにく,○フランフルト,ひよこまめ(乾)	あぶら,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,しょうが,ねぎ	27.1 g
	さくらんぼ				★さくらんぼ	
24火	シシユシー		○ぶたにく,刻み昆布	こめ,米粒麦,あぶら,ごま	しょうが,ごぼう,にんじん	653 kcal
	ゴーヤチャンプルー	○	○ぶたにく,★とうふ,★うずらたまご,おかか	あぶら,さとう,ごまあぶら	にがうり,だいこん,たまねぎ,にんじん,にら	29.5 g
	サーターアランダギー			ホットケーキミックス粉(卵乳なし),さとう,くろざとう,あぶら		
25水	麦ごはん			こめ,米粒麦		570 kcal
	かき揚げ	○	いか,★たまご	じゃがいも,こむぎこ,上新粉,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん	22.4 g
	ごまあえ		みそ	こんにやく,すりごま,さとう	キャベツ,はくさい,にんじん	
26木	キャベツとじゃが芋のみそ汁		みそ,かつお薄削り節,こんぶ	じゃがいも	キャベツ,えのきたけ	
	チキンライス		とりにく	こめ,米粒麦,あぶら	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,トマトケチャップ	635 kcal
	ツナサラダ	○	ツナ	あぶら,さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,たまねぎ	23.6 g
27金	コーンシチュー		とりにく,★ぎゅうにゅう,★こなチーズ,★クリーム	あぶら,じゃがいも,こむぎこ,★バター	たまねぎ,にんじん,クリームコーン,冷凍ホールコーン,しょうが,ねぎ,パセリ	
	ごはん			こめ		602 kcal
	鯖のおろしソースがけ	○	★さば	さとう,かたくくりこ	しょうが,だいこん	25.4 g
28土	おかかあえ		おかか		こまつな,にんじん,キャベツ	
	沢煮椀		ぶたにく,かつお薄削り節	こんにやく	だいこん,にんじん,ごぼう,ほししいたけ,ねぎ,えのきたけ	
	ターメリックライスホワイトソースがけ		とりにく,★ぎゅうにゅう,★こなチーズ,★クリーム	こめ,米粒麦,オリーブ油,あぶら,★バター,こむぎこ	セロリ,にんにく,たまねぎ,生マッシュルーム,パセリ	636 kcal
29日	玉ねぎドレッシングサラダ	○		あぶら,さとう	にんじん,冷凍ホールコーン,きゅうり,キャベツ,たまねぎ	18.4 g
	甘夏みかん				★甘夏みかん	
	フィッシュバーガー		メルルーサ	★まるパン,こむぎこ,パンこ,あぶら	トマトケチャップ,キャベツ	574 kcal
30月	イタリアンスープ	○	とりにく,★こなチーズ,★たまご	あぶら,パンこ	にんじん,たまねぎ,冷凍ホールコーン,こまつな,しょうが,ねぎ	32.6 g
	パレンシアオレンジ				★パレンシアオレンジ	

※アレルギー食品には記号を表示しています。 ※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。