



6月 こんだてよていひよう



日	主食	のみもの	主菜・副菜	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1月	おはし ごはん	おはしウィーク 1~5日	さごちのみそマヨやき くずきりじる ピリカラキャベツ くだもの(ニューサマーオレンジ)	さごち みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま くずきり ごまあぶら	にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ ニューサマーオレンジ	612 kcal 24.8 g 19.2 g 2.1 g
2火	めいじ きびごはん		あつあげとがたにくのみそいため かきたまじる スタミナきゅうり	なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ きゅうにゅう	こめ もちこめ きび さとう あぶら ごまあぶら でんぱん ごま	キャベツ にんじん だけのこしいたけ にんにく しょうが たまねぎ こまつな きゅうり	619 kcal 22.9 g 23.8 g 2.5 g
3水	チャレン ごはん		さばのしおやき こまつなのみそしる ちくぜんに	さば あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	だいこん たまねぎ こまつな にんじん ごぼう だけのこしいたけ	656 kcal 24.7 g 25.2 g 2.3 g
4木	レンジ やきとり ごぼうどん		すましじる ごもくにまめ	とりにく わかめ とうふ だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごま	しょうが ながねぎ えのきたけ にんじん のきたけ	622 kcal 25.7 g 19.9 g 2.2 g
5金	ウイーク あんかけやきそば		わかめスープ フレンチポテト くだもの(れいとうみかん)	ぶたにく ずらたまご わかめ とりにく とうふ あおのり ぎゅうにゅう	むしちゅうか あぶら さとう あぶら ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし いらしいたけ のきたけ だけのこ ながねぎ コーン みかん	651 kcal 23.5 g 23.0 g 3.1 g
8月	ミルクパン		イチゴジャム やさいとたまめのポトフ コーンサラダ	とりにく しろいんげんまめ ウィンナー ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら	いちご レモン にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン きゅうり	618 kcal 22.2 g 22.9 g 2.2 g
9火	野菜350 ごはん		にくどうふ けんちんじる じゃことやさいのんにくふうみ	とうふ ぶたにく あぶらあげ じゃこ きゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぱん ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ もやし にんにく	611 kcal 23.5 g 17.5 g 2.8 g
10水	歯と口の健康週間 かみかみごはん		しろみずかなのしちみやき ぐたくさんみそしる くきわかめのしょうがいため くだもの(れいとうぼんかん)	わかめ じゃこ ほき ぶたにく あぶらあげ みそ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんにく ながねぎ だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが ぼんかん	603 kcal 29.3 g 15.8 g 3.6 g
11木	W杯開催国メキシコ・アメリカ・カナダ メキシカンライス (メキシコ)		フライドフィッシュ クリーミーポテトスープ(アメリカ) メープルサラダ(カナダ)	ぶたにく ほき ハム きゅうにゅう なまクリーム	こめ あぶら さとう でんぱん こむぎこ じゃがいも バター メープルシロップ オリーブゆ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが にんにく パセリ キャベツ	668 kcal 25.3 g 23.1 g 2.9 g
12金	W杯対戦国オランダ オリブライス		ポイルウィンナー ヒュッツポット エルテンスープ アップルミニケーキ	ウィンナー ぎゅうにゅう ハム とりにく たまご	こめ オリブゆ じゃがいも バター こむぎこ さとう	パセリ たまねぎ にんじん グリーンピース セロリ りんご レーズン	673 kcal 19.6 g 21.6 g 1.9 g
15月	スパゲティ ミートソース		コーンとたまごのスープ オレンジポーチ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ オリブゆ あぶら でんぱん	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト コーン フルーツミックス みかんジュース	646 kcal 24.4 g 17.0 g 2.9 g
16火	入梅 うめごはん		いかのまつかさやき みそけんちん きんぴらごぼう	いか だいず とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう	うめ ゆかり にんじん だいこん ながねぎ こまつな ごぼう たまねぎ ピーマン	601 kcal 28.4 g 16.8 g 2.8 g
17水	八王子産ズッキーニ 八王子産ズッキーニの カレーライス		じゃこサラダ くだもの(おうとうかん)	とりにく じゃこ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ズッキーニ りんご キャベツ おうとうかん	661 kcal 19.9 g 18.8 g 2.3 g
18木	とりにく しょうがごはん		あじのこうみやき かぶのみそしる にびたし くだもの(バレンシアオレンジ)	とりにく あぶらあげ あじ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも さとう	にんじん えのきたけ しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ かぶ こまつな もやし しめじ コーン バレンシアオレンジ	604 kcal 26.8 g 17.3 g 3.3 g
19金	W杯対戦国チュニジア チュニジアふう トマトソースライス		ブリック(チュニジア) ひよこまめのサラダ	ハム とりにく ツナ ずらたまご チーズ ひよこまめ きゅうにゅう	こめ きび オリブゆ さとう じゃがいも あぶら きょうざのかわ	なす ズッキーニ たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト きゅうり キャベツ	705 kcal 25.1 g 25.8 g 1.8 g
22月	八王子産たまねぎ ひじきとたまめの ピラフ		さけのこうそうパンこやき 八王子産たまねぎのスープ やさいサラダ	ぶたにく だいず ひじき さけ とりにく きゅうにゅう	こめ あぶら オリブゆ さとう パンこ	にんじん しいたけ たまねぎ にんにく パセリ こまつな キャベツ コーン	603 kcal 28.2 g 18.7 g 2.7 g
23火	100年フード:高知県 ごはん		とりのゆずがらめ にらたまみそしる やさしいのりどりあえ くだもの(サクランボ)	とりにく たまご とうふ みそ かつおぶし きゅうにゅう	こめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ゆず たまねぎ いら えのきたけ こまつな もやし にんじん コーン さくらんぼ	614 kcal 25.0 g 17.7 g 2.1 g
24水	下中たまねぎ わかめごはん		ニギスのからあげ じゃがいもをぼろに ごまあえ	わかめ にぎす とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぱん あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	631 kcal 22.3 g 17.3 g 2.2 g
25木	W杯対戦国スウェーデン ガーリックライス		ますのレモンふうみ ピッツィパンナ まめのスープ	ます ウィンナー とりにく ハム ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ オリブゆ あぶら じゃがいも	にんにく パセリ レモンかじゅう たまねぎ コーン にんじん グリーンピース セロリ トマト	644 kcal 27.0 g 20.8 g 2.1 g
26金	たまごとレタスの チャーハン		ワンタンスープ カムジャタン くだもの(みしょうかん)	たまご とりにく ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ワンタン ごまあぶら じゃがいも ごま	ながねぎ レタス しょうが にんじん もやし しいたけ たまねぎ にんにく いら みしょうかん	606 kcal 21.6 g 21.4 g 2.4 g
29月	八王子産キャベツ サルササンド		八王子産キャベツのクリームに ツナとだいこんのサラダ	ウィンナー とりにく ハム とりにく ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム	パン さとう あぶら コーンスターチ じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ トマト にんじん キャベツ だいこん きゅうり りんごジュース	650 kcal 18.8 g 24.3 g 3.4 g
30火	ごはん		マーボーどうふ ちゅうかうたたまごスープ だいずとりこのごまがらめ くだもの(プラム)	とうふ ぶたにく みそ たまご だいず いりこ きゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん ごま	ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ コーン プラム	660 kcal 29.0 g 20.6 g 2.9 g

*献立は材料などの都合により変更することがありますので、ご了承ください。果物は予定表に載せてありますが、入荷の状況によって変更することもあります。