



6がつのこんだて



日	こんだて	のみのもの	おもなざいりょう			エネルギーたんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだの調子を整えるもとになる	
1 木	ちゅうかどん はるさめスープ くだもの	牛乳 	しちぶつきまい おしおぎ あぶら てんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりにく とうふ たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな キャベツ だいこん かわちばんかん	588 kcal 25.7 g
2 金	カレーライス コールスロー くだもの	牛乳 	しちぶつきまい おしおぎ じゃがいも あぶら こめこ さんおんどう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレー きゅうり だいこん メロン	591 kcal 20.5 g
5 月	ごはん さばのこうみやき ごもくじる キャベツのおかかあえ	牛乳 	しちぶつきまい おしおぎ こんにやく じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ おかか	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな キャベツ ほうれんそう	561 kcal 25.6 g
6 火	ごはん やしししゃも とんじる やさしいごまだれかけ	牛乳 	しちぶつきまい じゃがいも こんにやく あぶら ごま さんおんどう	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん ケール ねぎ こまつな キャベツ	591 kcal 25.7 g
7 水	ガーリックライス さっぱりとりにくのレモンやき チリコンカン	牛乳 	しちぶつきまい オリーブゆ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく だいず	にんにく レモン セロリ たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ ホールコーン トマトかん トマトピューレー	607 kcal 28.0 g
8 木	ごはん にんじんふりかけ かんこくふうにくじゃが くだもの	牛乳 	しちぶつきまい あぶら さんおんどう ごまあぶら じゃがいも しらたき ごま	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	にんじん こまつな にんにく たまねぎ あかピーマン ねぎ メロン	598 kcal 20.5 g
9 金	てっごつごはん にくどうふ キャベツとこまつなのからしあえ	牛乳 	しちぶつきまい あぶら さんおんどう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき おかか ぶたにく とうふ	えだまめ にんじん たまねぎ しめじ こまつな ねぎ にんにく キャベツ	591 kcal 25.9 g
12 月	うめわかめごはん さわらのたつたあげ みそとりごぼうじる	牛乳 	しちぶつきまい てんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たきこみわかめ さわら とりにく あぶらあげ みそ	うめぼし しょうが にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな	616 kcal 27.0 g
13 火	こぎつねごはん あかうおのおしおやき みょうがのみそじる	牛乳 	しちぶつきまい おしおぎ さんおんどう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかうお みそ	だいこん こまつな キャベツ みょうが	574 kcal 27.4 g
14 水	あげパン ミネストローネ ごまドレッシングサラダ	牛乳 	パン グラニューとう じゃがいも あぶら マカロニ さんおんどう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん セロリ にんにく トマト キャベツ きゅうり	573 kcal 19.9 g
15 木	しょうがごはん いかののちやばいりてんぶら だいこんとあぶらあげのみそじる	牛乳 	しちぶつきまい あぶら こむぎこ じょうしんこ	ぎゅうにゅう とりにく おかか いか あぶらあげ みそ	しょうが だいこん たまねぎ こまつな	574 kcal 26.1 g
16 金	ツナおろしスパゲッティ わかめあえ まっちゃむしパン	牛乳 	スパゲッティ あぶら さんおんどう ごまあぶら こめこ あまなっとう	ぎゅうにゅう ツナ わかめ とうにゅう	だいこん だいこんのは にんじん キャベツ たまねぎ	639 kcal 22.8 g
19 月	けいはん あじのおこうじやき すのもの	牛乳 	しちぶつきまい おしおぎ さんおんどう	ぎゅうにゅう たまご とりにく あじ わかめ	ほししいたけ こまつな キャベツ きゅうり	560 kcal 27.7 g
20 火	きりぼしだいこんいりそぼろどん とうふとキャベツのみそじる くだもの	牛乳 	しちぶつきまい あぶら さんおんどう てんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ だいこん あまなつ	578 kcal 23.2 g
21 水	にくみそあんかけごはん たこじゃがいものからあげ ふなきゅうり	牛乳 	しちぶつきまい おしおぎ ごまあぶら あぶら さんおんどう てんぶん こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たこ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ きゅうり	572 kcal 23.0 g
22 木	こめこパン かぼちゃのクリームシチュー じゃがいものバリバリサラダ	牛乳 	パン あぶら こめこ じゃがいも さんおんどう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	セロリ にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん パセリ キャベツ きゅうり	589 kcal 25.8 g
23 金	もずくどん イナムドウチ ことうちんすこう	牛乳 	しちぶつきまい あぶら さんおんどう てんぶん こんにやく こむぎこ くるぎとう	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく ぶたにく かまぼこ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン しょうが だいこん ほししいたけ	660 kcal 25.7 g
26 月	チキンライス ポテトのスープに とうもろこし	牛乳 	しちぶつきまい あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん ホールコーン トマトピューレー にんじん しめじ だいこん パセリ とうもろこし	580 kcal 21.2 g
27 火	こだいらさんトマトのスパゲッティ キャロットケーキ えだまめ	牛乳 	スパゲッティ オリーブゆ あぶら さんおんどう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト トマトピューレー トマトかん パセリ えだまめ	665 kcal 26.8 g
28 水	ごはん おかかのつくだに さばのおこうじやき なすとたまねぎのみそじる	牛乳 	しちぶつきまい さんおんどう ごま	ぎゅうにゅう おかか さば あぶらあげ みそ	だいこん こまつな なす たまねぎ	592 kcal 28.3 g
29 木	こだいらなつやさいカレー こだいらさん たまねぎドレッシングサラダ くだもの	牛乳 	しちぶつきまい おしおぎ じゃがいも あぶら こめこ さんおんどう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ なす ケール トマト きゅうり キャベツ にんじん こだますいか	584 kcal 18.7 g
30 金	スタミナどん だいこんのうめじょうゆあえ みなづき	牛乳 	しちぶつきまい あぶら こんにやく さんおんどう てんぶん こむぎこ じょうしんこ じょうはくとう あまなっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ こまつな だいこん もやし うめぼし	617 kcal 22.2 g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(8訂)」で算出しています。