

6月

よていこんだてひょう

じっしがいすう
実施回数 22回

こんだては つごうにより へんこうになることがあります

にち 日	よう 曜	こんだてめい		おもな材料とからだの中でのほたらき			えいようか 栄養価				
		しゅしよく	のみ もの	あか 赤のなかま	あう 黄色のなかま	あじ 緑のなかま	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g	しよくえん g	
		おかず		あか 赤のなかま	あう 黄色のなかま	あじ 緑のなかま	上段 小学部	上段 小学部	上段 小学部	上段 小学部	
		おかず		あか 赤のなかま	あう 黄色のなかま	あじ 緑のなかま	下段 中・高等部	下段 中・高等部	下段 中・高等部	下段 中・高等部	
1	月	まご 麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ひじきサラダ メロン	ぶたにく カニカマ ぎゅうにゅう ひじき	こめ おおむぎ じゃがいも さとう あぶら ごま ドレッシング	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく しょうが きゅうり キャベツ メロン	621 789	208 26.4	15.8 20.1	2.1 2.7
2	火	ソフトフランスパン ブルーベリージャム	牛乳	ミートソーススパゲティ 海藻サラダ ゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	パン ジャム めん はくりきこ あぶら ゼリー ドレッシング	にんじん パセリ トマト たまねぎ しょうが にんにく セロリ なす きゅうり キャベツ	699 888	25.7 32.6	19.0 24.1	3.0 3.8
3	水	さんらい 山菜 ごはん	牛乳	厚焼きたまご きゅうりとわかめのポン酢和え つみれ汁	あつやきたまご いわしのつみれ みそ ぎゅうにゅう わかめ じゃこ とりにく	こめ さとう じゃがいも あぶら	にんじん みつば さんさいミックス しいたけ きゅうり キャベツ だいこん ごぼう	588 747	24.0 30.5	16.1 20.4	3.1 3.9
4	木	ごはん	牛乳	鯉の塩焼き 肉じゃが なすと昆布茶の浅漬け	ぶたにく さけ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも しらたき さとう あぶら	にんじん いんげん たまねぎ キャベツ なす	648 823	31.9 40.5	17.0 21.6	2.6 3.3
5	金	パンクキンパン	牛乳	鶏肉のパン粉焼き ブイヤース チーズサラダ/アーモンド	とりにく あさり いか ぎゅうにゅう チーズ	パン パンこ じゃがいも あぶら アーモンド さとう ドレッシング	パセリ トマト にんじん にんにく キャベツ たまねぎ セロリ きゅうり	688 874	34.9 44.3	27.0 34.3	2.8 3.6
8	月	まご 麦ごはん	牛乳	ビビンバの具(肉のみ、錦糸卵、ナムル) 豆腐とわかめのスープ ゼリー	ぶたにく きんしたまご とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま ドレッシング ゼリー	ほうれんそう にんじん いら しょうが しいたけ ぜんまい たけのこ もやし しめじ ねぎ	628 798	26.7 33.9	20.3 25.8	2.1 2.7
9	火	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグ ABCスープ インゲンとコーンのソテー	ハンバーグ ベーコン うすらたまご ウインナー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら	トマト パセリ にんじん いんげん しめじ たまねぎ とうもろこ にんにく キャベツ ヤングコーン	666 846	27.5 34.9	26.7 33.9	2.8 3.6
10	水	はつがけん 発芽玄米入り ごはん	牛乳	いわしのおかが煮 豚汁 キャベツのなめたけ和え	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう いわしのおかにか	こめ じゃがいも あぶら	にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ キャベツ えのき(あじつき)	568 721	28.1 35.7	15.0 19.1	1.6 2.0
11	木	まご 麦ごはん	牛乳	キーマカレー 梅チツプサラダ スイカ	とりにく ひよこまめ だいず ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ あぶら ごま ドレッシング	にんじん トマト にんにく セロリ たまねぎ きゅうり キャベツ うめチツプ スイカ	650 826	25.2 32.0	18.3 23.2	2.7 3.4
12	金	まる 丸パン	牛乳	サーモンフライ 季節野菜のスープ 千切りキャベツ	サーモンフライ ウインナー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら	いんげん にんじん キャベツ なす たまねぎ	620 787	27.6 35.1	24.6 31.2	2.6 3.3
15	月	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き みそ汁 オクラのポン酢和え	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも あぶら	にんじん オクラ しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	627 796	30.5 38.7	18.4 23.4	2.8 3.6
16	火	ココアパン	牛乳	塩ラーメン ギョーザ 中華和え	なると ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	パン めん あぶら	にんじん チンゲンサイ キャベツ にんにく ねぎ もやし きゅうり	626 795	25.2 32.0	19.9 25.3	3.1 3.9
17	水	ゆかりごはん	牛乳	ごぼうメンチカツ なめこ汁 キャベツの塩昆布和え	とうふ みそ ぎゅうにゅう こんぶ メンチカツ	こめ あぶら	にんじん なめこ ねぎ だいこん キャベツ	604 767	19.7 25.0	18.2 23.1	2.2 2.8
18	木	チキンライス	牛乳	魚介ナゲット ふわふわスープ カラフルサラダ	とりにく ぎょかいナゲット たまご ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	こめ パンこ さとう あぶら アーモンド	にんじん あかピーマン たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり きピーマン	642 815	25.3 32.1	22.2 28.2	2.8 3.6
19	金	ブランパン いちごジャム	牛乳	タラのムニエル ミネストローネ じゃがバター	たら ウインナー ぎゅうにゅう	パン はくりきこ じゃがいも あぶら バター ジャム	にんじん トマト セロリ キャベツ にんにく たまねぎ	647 822	29.7 37.7	18.9 24.0	2.7 3.4
22	月	まご 麦ごはん	牛乳	鶏の照り焼き かき玉汁 切り干し大根の煮付け	とりにく あぶらあげ さつまあげ たまご みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう しらたき あぶら	にんじん いんげん だいこん キャベツ	694 881	28.6 36.3	25.3 32.1	2.2 2.8
23	火	わか 割りコッパン	牛乳	ソース焼きそば ポークウインナー ブルーベリー入りヨーグルト	ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう ヨーグルト	パン めん あぶら	ピーマン にんじん もやし キャベツ たまねぎ バイン もも ブルーベリー みかん	596 757	24.8 31.5	20.9 26.5	2.8 3.6
24	水	まご 麦ごはん	牛乳	ソースカツ いなか汁 即席漬け	こうやとうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり キャベツ	672 853	28.7 36.4	17.5 22.2	2.4 3.0
25	木	まご 麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー フレンチサラダ メロン	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら	にんじん かぼちゃ いんげん とうもろこし トマト ピーマン たまねぎ きゅうり にんにく しょうが なす キャベツ	661 839	20.5 26.0	18.3 23.2	2.2 2.8
26	金	ロールパン	牛乳	ホキのレモンクリームソース ウインナー入りコンソメスープ 枝豆とコーンのサラダ	ホキ ウインナー ぎゅうにゅう クリーム	パン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ しめじ レモン キャベツ えだまめ とうもろこし	608 772	29.5 37.5	22.7 28.8	2.5 3.2
29	月	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め イカボールスープ きゅうりのツナ和え	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう イカボール	こめ さとう じゃがいも はるさめ ごま あぶら	にんじん にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ キムチ(はくさい) きゅうり キャベツ	620 787	27.8 35.3	17.8 22.6	2.0 2.5
30	火	はちみつパン	牛乳	オムレツマトソース コンソメスープ 南瓜サラダ	オムレツ ベーコン ぎゅうにゅう ヨーグルト	パン あぶら	トマト パセリ にんじん かぼちゃ たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ セロリ ほしごぼう	588 747	20.7 26.3	19.8 25.1	2.4 3.0
							月平均 : 小学部	635	26.5	20.0	2.5
							月平均 : 中・高等部	806	33.7	25.4	3.2
							基準値 : 小学部【臂グループ】	630	26.0	17.5	2.0
							基準値 : 中・高等部	800	33.0	22.3	2.5

*** こんげつのもくひょう ***

よくかんでたべよう。

