

# 6がつ

こんだて・

もいつけひょう



6がつは  
"しょくいくげっかん"



<p>1 水</p> <p>★こくまろうタトウユ</p> <p>げんまいごはん、ピーフンスープ</p> <p>アルファーかげんまい、ピーフンこめ、きょうかまいあぶらさとう、ぎゅうにゅうぶたにくとうふ、あぶらあげ、にんにくたまねぎ、ピーマン、ホールトマト、なす、エリンギ、ズッキーニ、にんじん、ながねぎ、こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 601kcal 22.9g 18.0g 1.9g</p>	<p>2 木</p> <p>かぼちやのごまあげ</p> <p>ロールパン、ちゃんぽんめん</p> <p>パン、ちゃんぽんめん、あぶらこむぎこ、でんぶん、ごま、ぎゅうにゅうぶたにく、あさり、えび、いか、なると、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほししいたけ、かぼちや</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 647kcal 24.9g 25.4g 2.8g</p>	<p>3 金</p> <p>かみかみメニュー さつまいもチップス、ししゃもフライ 1~2ねんせい...1こ、3~6ねんせい } 2こ、せんせい</p> <p>げんまいごはん、みそしる</p> <p>こめ、アルファーかげんまい、あぶら、きょうかまい、さつまいも、のり、ぎゅうにゅうぶたにく、あぶらあげ、ししゃもフライ、みそ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきだけ、こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 642kcal 22.6g 19.8g 1.6g</p>
---	---	--

<p>6月</p> <p>しらすサラダ</p> <p>ごはん、マーボー豆腐</p> <p>こめ、きょうかまい、あぶら、ごま、さとう、むぎ、でんぶん、しらす、ぎゅうにゅうぶたにく、みそ、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、もやし、あかピーマン、きくらげ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 626kcal 25.6g 19.4g 2.4g</p>	<p>7 火</p> <p>キャベツソテー、しろみざかなのフライ、さかなフライサンド</p> <p>コッペパン、コーンスープ</p> <p>パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、ぎゅうにゅうメルルーサ、おから、しろはなまめのペースト、なまクリーム、キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、パセリ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 649kcal 27.4g 23.2g 2.7g</p>	<p>8 水</p> <p>さけのころもあげ</p> <p>かしわずし、にゅうめん</p> <p>こめ、きょうかまい、さとう、そうめん、こむぎこ、あぶら、とり、ぎゅうにゅうあぶらあげ、さけ、にんじん、ほししいたけ、しょうが、たまねぎ、エリンギ、こまつな、パセリ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 624kcal 25.2g 21.1g 2.3g</p>	<p>9 木</p> <p>だいずとごさかなのあげに</p> <p>ミルクパン、やさいのスープ</p> <p>パン、じゃがいも、あぶら、でんぶん、さとう、ごま、ぎゅうにゅうぶたにく、だいず、ちりめんじゃこ、にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 661kcal 26.8g 21.0g 2.8g</p>	<p>10 金</p> <p>やさいソテー、ハヤシライス</p> <p>むぎごはん、ハヤシ</p> <p>こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、ハヤシルー、ぎゅうにゅうぶたにく、おから、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、こまつな、キャベツ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 626kcal 21.9g 19.3g 2.2g</p>
--	--	--	--	--

<p>13 月</p> <p>マッシュポテト、さつまあげ</p> <p>むぎごはん、わんたんスープ</p> <p>こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、にんじん、わんたんのかわ、ぎゅうにゅうさつまあげ、にんじん、わんたんのかわ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、もやし、にら、ほししいたけ、こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 620kcal 20.6g 15.8g 2.2g</p>	<p>14 火</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>コッペパン、マカロニグラタン</p> <p>パン、ジャム、マカロニ、あぶら、こむぎこ、パンこ、ぎゅうにゅう、とり、こなチーズ、だっしふんにゅう、おから、まぐろあぶらづけ、たまねぎ、にんじん、エリンギ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 645kcal 26.0g 23.3g 2.5g</p>	<p>15 水</p> <p>ナムル、ぶたにくのそぼろ</p> <p>ごはん、わかめスープ</p> <p>こめ、きょうかまい、さとう、あぶら、ごま、ぎゅうにゅうぶたにく、わかめ、とうふ、しょうが、にんにく、ほうれんそう、にんじん、まめやし、ながねぎ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 596kcal 24.7g 19.7g 2.5g</p>	<p>16 木</p> <p>えだまめ</p> <p>くらパン、ソースやきそば</p> <p>パン、ちゅうかむしめん、あぶら、ぎゅうにゅうぶたにく、さくらえび、あおのり、きりほしだいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、こまつな、えだまめ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 647kcal 24.7g 23.8g 2.4g</p>	<p>17 金</p> <p>りんごのタルト、さけそぼろ</p> <p>ごはん、すいとん</p> <p>こめ、きょうかまい、ごま、あぶら、こむぎこ、りんごのタルト、ぎゅうにゅうさけ、とり、にんじん、ごぼう、しめじ、だいこん、ながねぎ、こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 661kcal 24.7g 19.7g 1.8g</p>
---	--	--	---	---

<p>20 月</p> <p>とりのからあげ</p> <p>ひじきピラフ、ミネストローネ</p> <p>こめ、きょうかまい、あぶら、さとう、でんぶん、マカロニ、じゃがいも、ひじき、こなかんでん、とり、ぎゅうにゅうぶたにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、セロリ、ホールトマト、にんにく</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 650kcal 23.5g 24.1g 2.2g</p>	<p>21 火</p> <p>かきあげ、チーズサンド</p> <p>しょくパン、にくうどん</p> <p>パン、うどん、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、スライスチーズ、ぎゅうにゅうぶたにく、おから、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、みつば</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 676kcal 26.3g 29.3g 2.8g</p>	<p>22 水</p> <p>とうもろこし、ちゅうかどん</p> <p>ごはん、ちゅうかあん</p> <p>こめ、きょうかまい、でんぶん、あぶら、ぎゅうにゅううすらたまご、いとんでんぶたにく、えび、いか、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、とうもろこし</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 606kcal 25.9g 16.9g 1.6g</p>	<p>23 木</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>ナン、チキンカレー</p> <p>ナン、じゃがいも、あぶら、ごま、こむぎこ、はるさめ、さとう、はっこうにゅう、とり、おから、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、すりおろしりんご、きゅうり、キャベツ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 650kcal 23.7g 17.1g 3.1g</p>	<p>24 金</p> <p>キャベツソテー、とんかつ</p> <p>かりかけ、むぎごはん、きりほしだいこんのいために</p> <p>こめ、むぎ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、ぎゅうにゅうぶたにく、おから、ひじき、あぶらあげ、とうにゅう、キャベツ、きりほしだいこん、にんじん、こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 676kcal 25.2g 24.7g 1.8g</p>
---	--	--	--	--

<p>27 月</p> <p>あげシューマイ、1~3ねんせい...2こ、4~6ねんせい } 3こ</p> <p>むぎごはん、とうふのちゅうかに</p> <p>こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、こむぎこ、ぎゅうにゅうぶたにく、あげ、シューマイ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、ほししいたけ、こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 639kcal 24.6g 21.6g 1.8g</p>	<p>28 火</p> <p>ピーフンソテー</p> <p>くらパン、ポークビーンズ</p> <p>パン、じゃがいも、あぶら、さとう、ピーフン、ぎゅうにゅうぶたにく、だいず、かつおぶし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 664kcal 26.8g 19.1g 2.8g</p>	<p>29 水</p> <p>れいとうみかん、おひたし</p> <p>ごはん、にくじゃが</p> <p>こめ、きょうかまい、じゃがいも、しらす、あぶら、さとう、ぎゅうにゅうぶたにく、かつおぶし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、とうもろこし、れいとうみかん</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 637kcal 23.2g 16.0g 1.8g</p>	<p>30 木</p> <p>いかのマリネ</p> <p>コッペパン、しろはなまめいりシチュー</p> <p>パン、チョコレートクリーム、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、でんぶん、バター、さとう、ぎゅうにゅうおから、いか、しろはなまめのペースト、とり、にんじん、たまねぎ、しょうが、セロリ、パセリ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 655kcal 29.3g 22.5g 2.6g</p>	<p>こんだて名</p> <p>※アンダーラインのひいてあるぶぶんは、もりつけほうぼうがわかるようにかきました。こんだてめいではありません。</p> <p>材名 (きいろのしよくひん) おもに熱や力のもとになる食品 (あかのしよくひん) おもに血・肉・骨・歯をつくる食品 (みどりのしよくひん) おもに体の調子をととのえる食品</p> <p>本日の栄養量(3・4年生)※ エネルギー・蛋白質・脂質・塩分</p>
--	--	---	---	---

★がついているこんだては、保護者のみなさまに教えていただいたレシピを基に作成しました。 ※栄養量は7訂食品成分表で算出しています。