

6がつ

こんだて・もりつけひょう

6がつは
しよくいくげっかん



こんだて名

※アンダーラインのひいてあるぶぶんは、もりつけほうほ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。

材	(きいろのしよくひん) おもに熱や力のもとになる食品	こめ きょうかまい さとう あぶら じゃがいも	こめ きょうかまい あぶら さつまいも しらたき
料	(あかのしよくひん) おもに血・肉・骨をつくる食品	ぎゆうにゆう とりてばもと みそ	のり ぎゆうにゆう ししやもフライ ぶたにく
名	(みどりのしよくひん) おもに体の調子をととのえる食品	ごぼう にんじん えのきだけ ながねぎ こまつな だいこん	にんじん こまつな どうもろこし

本日の栄養量(3・4年生)※
エネルギー・蛋白質・脂質・塩分
643kcal 28.9g 21.9g 2.8g

1★ 木	とりてばもとのさつぱりに 1~2ねんせい...1こ 3~6ねんせい せんせい } 2こ	ちやめし	みそしる
2 金	かみかみメニュー さつまいもチップス	ししやもフライ 1~2ねんせい...1こ 3~6ねんせい せんせい } 2こ	ごはん
		ちやめし	みそしる
		こめ きょうかまい さとう	こめ きょうかまい あぶら
		あぶら じゃがいも	さつまいも しらたき
		ぎゆうにゆう とりてばもと	のり ぎゆうにゆう
		みそ	ししやもフライ ぶたにく
		ごぼう にんじん えのきだけ	にんじん こまつな どうもろこし
		ながねぎ こまつな だいこん	
		エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 643kcal 28.9g 21.9g 2.8g	エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 636kcal 22.3g 19.7g 1.2g

はとくつげんこうしゅうかん(6月4~10日)

5月	6月	7月	8月	9月
しらたきサラダ	やさいソテー	かきあげ	えだまめ	アセロラゼリー
ポテトライス	くらパン	ちやめし	コッペパン	ごはん
とりにくと だいずの ケチャップに	マカロニ グラタン	あつさり とんじる	ソース やきそば	トックスープ
こめ きょうかまい じゃがいも バター こむぎこ あぶら しらたき さとう ごま ぎゆうにゆう とりてばもと にんじん たまねぎ きゆうり もやし あかピーマン きくらげ	パン マカロニ あぶら こむぎこ パン ぎゆうにゆう とりてばもと だっしふんにゆう こなチーズ たまねぎ にんじん エリンギ どうもろこし こまつな キャベツ	こめ きょうかまい こんにやく あぶら じゃがいも こむぎこ ぎゆうにゆう とりてばもと さくらえび ごぼう ぶたにく だいこん にんじん ながねぎ こまつな ごぼう みつば たまねぎ	パン いちごジャム あぶら ちゆうかむしめん ぎゆうにゆう ぶたにく さくらえび あおのり きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ビーマン こまつな キャベツ えだまめ	こめ きょうかまい あぶら さとう でんぶん トック アセロラゼリー ぎゆうにゆう とりてばもと しょうが たまねぎ オレンジがじゆう にんじん キャベツ ながねぎ こまつな
エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 622kcal 22.6g 23.0g 2.4g	エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 660kcal 25.5g 22.1g 2.5g	エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 623kcal 19.8g 21.9g 2.0g	エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 656kcal 25.2g 24.2g 2.3g	エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 617kcal 24.0g 13.2g 2.0g
12月	13月	14月	15月	16月
どうもろこし	あじつけこざかな	ミルメーク	あおのりポテトビーンズ	ピピンパのぐ
むぎごはん	あげパン	ごはん	あじつけパン	ごはん
チキンカレー	やさいの スープに	マーボー どうふ	にくうどん	にゆうめん
こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ぎゆうにゆう とりてばもと だっしふんにゆう にんじん たまねぎ にんにく しょうが すりおろしりんご どうもろこし	パン あぶら さとう じゃがいも きなこ おから ぎゆうにゆう とりてばもと あじつけこざかな にんじん たまねぎ セロリ キャベツ こまつな	こめ きょうかまい ミルメーク あぶら さとう もちむぎ ごま でんぶん はるさめ みそ ぎゆうにゆう どうふ ぶたにく にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きゆうり キャベツ	パン うどん あぶら じゃがいも こむぎこ ぎゆうにゆう ぶたにく あおのり だいず たまねぎ にんじん こまつな	こめ きょうかまい あぶら さとう ごま そうめん ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ にんにく にんじん まめもやし ほうれんそう たまねぎ えのきだけ こまつな
エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 669kcal 23.5g 19.3g 1.7g	エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 648kcal 26.2g 25.0g 2.4g	エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 660kcal 25.5g 19.6g 2.5g	エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 660kcal 24.4g 24.0g 2.5g	エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 592kcal 24.8g 18.2g 2.0g
19月	20月	21月	22月	23月
れいとうみかん	フルーツボール	じゃがいものごまだれかけ	ぶたにくとキャベツの サラダ	かぼちゃのコロッケ
おひたし	チーズサンド	ちゆうかどん	ソフト フランスパン	ごはん
ごはん	サンドパン	ごはん	ポテト スープ	チャンブルー
こめ きょうかまい じゃがいも しらたき あぶら さとう ぎゆうにゆう ぶたにく かつおぶし にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ どうもろこし れいとうみかん	パン あぶら ホットケーキミックス さとう スライスチーズ ぎゆうにゆう ぶたにく おから キャベツ にんじん たまねぎ ほしぼどう りんご	こめ きょうかまい あぶら ごま でんぶん じゃがいも さとう ぎゆうにゆう うすらたまご ぶたにく えび いか いとかんてん 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	パン りんごジャム じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう ぎゆうにゆう どうにゆう だっしふんにゆう ぶたにく にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	こめ むぎ あぶら サラダのり ぎゆうにゆう ぶたにく どうふ かつおぶし しょうが にんじん きくらげ もやし いら かぼちゃコロッケ
エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 652kcal 23.9g 16.2g 1.8g	エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 700kcal 25.1g 29.3g 2.9g	エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 670kcal 25.5g 20.5g 2.0g	エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 655kcal 24.9g 20.0g 2.7g	エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 651kcal 22.6g 22.7g 1.5g
26月	27月	28月	29月	30月
キャベツソテー	ピーマンソテー	あげシューマイ	キャベツソテー	りんごのタルト
チキンかつ	ロールパン	かしわずし	ミルクパン	ごはん
きりぼしだいこんの いために	コーン チャウダー	しらたま スープ	スパゲティ ナポリタン	わかめスープ
こめ きょうかまい こむぎこ パン あぶら さとう ぎゆうにゆう とりてばもと ひじき ぶたにく にんにく キャベツ にんじん きりぼしだいこん こまつな	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ ピーマン ぎゆうにゆう とりてばもと だっしふんにゆう えび たまねぎ にんじん どうもろこし キャベツ こまつな	こめ きょうかまい さとう しらたまこ こむぎこ あぶら とりてばもと ぎゆうにゆう どうふ シューマイ にんじん ほししいたけ しょうが しめじ こまつな	パン スパゲティ あぶら さとう でんぶん ぎゆうにゆう ハム わかさぎ あおのり にんじん たまねぎ ビーマン エリンギ しょうが キャベツ	こめ きょうかまい ごま あぶら りんごのタルト ぎゆうにゆう さけ わかめ どうふ にんじん ながねぎ
エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 692kcal 24.9g 26.7g 2.0g	エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 662kcal 25.1g 25.3g 2.4g	エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 617kcal 21.4g 19.7g 2.5g	エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 628kcal 24.6g 18.3g 3.0g	エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 628kcal 23.1g 19.6g 2.0g

★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。