

6月のこんだてひょう

(kcal) (g)

日 (曜)	主 食	牛 乳	ふくしよくこんだてめい 副食献立名	材料名と体の中でののはたらき			エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	毎日チェックしましょう					
				① 血や肉 になる食べ物	② 熱や力 になる食べ物	③ 体のちょうし をととのえる 食べ物			は や ね	は や お き	朝ごはん			排 便
											赤	黄	緑	
1 水	ごはん はし	☺	おやこどんぶり ぶたじる かぼちゃのムース ふるさと食の日伊万里の日	とりにく かまぼこ たまご ぶたにく あつあげ みそ	さとう かたくりこ さといも かぼちゃのムース	たまねぎ にんじん ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	694	27.2						
2 木	ごはん フォーク スプーン	☺	あじフライ フレンチサラダ とうにゆういりシチュー	あじフライ やきぶた ベーコン とうにゆう ぎゅうにゆう なまクリーム	あぶら じゃがいも あぶら	キャベツ きゅうり コーン あかピーマン たまねぎ にんじん グリーンピース	689	25.3						
3 金	ごはん はし	☺	さばのあおのりふうみやき きゅうりのすのもの うまに	さば みそ しらすぼし とりにく	ごま さとう やつがしら あぶら さとう	きゅうり にんじん キャベツ こんにやく にんじん だいこん いんげん しいたけ たけのこ れんこん	641	28.6						
6 月	むぎ ごはん フォーク スプーン	☺	カレーライス フルーツのヨーグルトあえ	ぶたにく チーズ ヨーグルト スキムミルク	かぼちゃ あぶら こんにやくゼリー さとう	にんにく にんじん たまねぎ りんごビュレ グリーンピース しめじ バナナ みかん もも パイナップル りんご	711	22.6						
7 火	ゆかり ごはん はし	☺	ぐたくさんかきあげ コールスローサラダ わかめうどん	ぐたくさんかきあげA・F ローズハム とりにく わかめ かまぼこ あぶらあげ	あぶら うどんめん	キャベツ だいこん にんじん みかんかん にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	718	21.1						
8 水	ごはん はし	☺	タンドリーチキン ひじきサラダ なめこのみそしる	とりにく ヨーグルト やきぶた ひじき あつあげ わかめ みそ		にんにく しょうが キャベツ だいこん にんじん たまねぎ にんじん なめこ ねぎ	622	24.3						
9 木	むぎ ごはん フォーク スプーン	☺	シシリアンライス (やきにく) (そえやさい) (いっしょくマヨネーズ) チキンスープ	ぎゅうにく とりにく	ごま さとう かたくりこ あぶら マヨネーズC じゃがいも あぶら	しょうが にんにく キャベツ きゅうり あかピーマン みずな たまねぎ にんじん いんげん	704	25.2						
10 金	ごはん はし	☺	やきししやも きゅうりのピリカラづけ ちくぜんに	こもちししやも とりにく さつまあげ	ごまあぶら ラーゆ やつがしら あぶら さとう	きゅうり にんじん にんじん れんこん たけのこ こんにやく いんげん しいたけ	600	27.7						
13 月	たかな ごはん はし	☺	たかなごはんのぐ やきとりつくねぐし けんちんじる	しらすぼし ちくわ やきとりつくねぐしA とりにく とうふ	ごま さとう あぶら ごまあぶら やつがしら	たかなづけ にんじん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ ねぎ	568	21.5						
14 火	ごはん はし	☺	かにたま リャンパンウースー チンゲンサイのスープ	かにたま A・C・F ローズハム きんしたまご ぶたにく	マロニー さとう ごまあぶら あぶら ごまあぶら	きゅうり にんじん にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし	564	21.9						
15 水	くろごめ ごはん はし	☺	とりのからあげ やつがしらのサラダ かきたまじる ふるさと食の日伊万里の日	とりにく ローズハム たまご	こむぎこ あぶら かたくりこ ふ かたくりこ	きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんじん みずな	723	25.2						

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】 * 該当食品の右横に表示

A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに

日本食には、古来から私たちの体に合った素晴らしい食べ物があります。家庭の食事と給食でたくさん種類の食べ物を食べることで健康を手に入れます！「まごはやさしい」と覚えてください。給食に使用していないものを選んで家庭で料理に取り入れててください！

まめ



まめ、まめせいひんを
しっかりたべよう

ごま



ごま、くり、くるみ
ナッツなど
植物の種からの
パワーをもらおう

は



は (わかめ)

わかめ、のり
ひじきなどの
海そうを食べよう

6月のこんだてひょう

日 (曜)	主 食	牛 乳	ふくしよこんだてめい 副食献立名	材料名と体の中でののはたらき			(kcal) (g)		毎日チェックしましょう						
				① 血や肉 になる食べ物	② 熱や力 になる食べ物	③ 体のちょうし をととのえる 食べ物	エ ネ ル ギ ー	た ん ば く 質	は や ね	は や お き	朝ごはん			排 便	
										赤	黄	緑			
16 木	ごはん はし	☺	シューマイ ナムル マーボー豆腐	シューマイA ローズハム ぶたにく ちくわ とうふ みそ	ごま さとう ごまあぶら さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	658	24.6							
17 金	カレー ピラフ はし スプーン	☺	カレーピラフ てばもとのてりに きやべつとアスパラのサラダ ラビオリスープ ★ハッピーにんじん★	てばもとのてりに やきぶた ベーコン	ごめ バター ごま さとう ごまあぶら ラビオリ あぶら	ミックスベジタブル キャベツ アスパラ あかパプリカ みすな たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ	654	25.6							
20 月	ごはん フォーク スプーン	☺	やさいのメンチカツ ペンネのとマトソースに コーンチャウダー	やさいのメンチカツA ぶたにく きゅうにく チーズ ベーコン きゅうにゅう えび なまクリーム	あぶら ペンネ オリーブあぶら じゃがいも あぶら	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト たまねぎ にんじん コーン	785	25.7							
21 火	ごはん はし	☺	あつやきたまご ツナサラダ ごもくじる	あつあきたまごC シーチキン あつあげ かまぼこ		キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	590	19.9							
22 水	ひじき ごはん はし スプーン	☺	ひじきごはんのぐ ちゅうかに メロン	とりにく ひじき スクランブルエッグA・C ぶたにく えび いかだんごA	さとう あぶら さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	にんじん ごぼう しいたけ グリンピース キャベツ たまねぎ にんじん いんげん たけのこ メロン	549	21.9							
23 木	ごはん はし	☺	しゃけのタルタルソースやき きんぴらごぼう はんぺんのおすいもの	しゃけ ぶたにく あぶらあげ はんぺんA・C わかめ	タルタルソース ごま さとう あぶら ふ	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	662	28.6							
24 金	わかめ ごはん はし	☺	ちくわのゆかりあげ きゅうりとみずなのちゅうかあえ ビーフンいため	ちくわ しらすぼし ぶたにく いか えび	ごむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ビーフン あぶら ごまあぶら	きゅうり にんじん みずな たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ねぎ	610	23.0							
27 月	ごはん はし	☺	さばのたつたあげ あおなともやしのごまあえ さんさいみそしる	さばのたつたあげA あぶらあげ あつあげ みそ	あぶら ごま さとう	ほうれんそう もやし キャベツ チンゲンサイ さんさいミックス ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん	674	27.5							
28 火	むぎ ごはん フォーク スプーン	☺	にこみハンバーグ ビーンズサラダ オニオンスープ ★ハッピーにんじん★	ハンバーグA ミックスビーンズ ベーコン	さとう	ほうれんそう キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	706	26.6							
29 水	ごはん はし	☺	にくじゃが おかかあえ うめぼし	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ けずりぶし	じゃがいも さとう あぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ こんにやく ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	600	21.3							
30 木	ごはん スプーン フォーク	☺	チキンライスのぐ しろみさかなのフリッター イタリアンスープ	とりにく ウィンナー しろみさかなのフリッターA・C ベーコン たまご チーズ	さとう あぶら あぶら パンこ あぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース たまねぎ にんじん パセリ	712	26.7							

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】 * 該当食品の右横に表示

A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに

やさい

季節の野菜をたっぷり食べよう！
野菜のしゅんをおほえようね。



さかな

しゅんの魚をいろいろ食べよう！
どんなしゅんの魚を
食べているかな？



しいたけ

しいたけなどのきのこを
たっぷりど。



いも

いもも
食べようね

