

	6月2日(月)			6月3日(火)			6月4日(水)			6月5日(木)			6月6日(金)			6月9日(月)		
こんだて	ごはん 牛乳 カレーにくじゃが やさいのソテー			パン 牛乳 レタスのスープ ポテトサラダ くろまめきなこクリーム			-はとくちのけんこうしゅうかんこんだて- ごはん 牛乳 どうもろこしのスープ じゃこのげんきあげ(こめこ)			ごはん 牛乳 みそしる さばのうめに きゅうりのしょうゆづけ			ごはん 牛乳 ごもくそば(こめこめん) いかのてんぷら			ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかふううまに きりぼしだいこんのいためナムル		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ 牛乳		
	☒ ぶたにく カレーこ			☒ レタス ☒ たまねぎ ☒ にんじん ☒ はるさめ ☒ けいにくのあぶらづけ			☒ どうもろこし ☒ たまご ☒ たまねぎ ☒ えのきたけ ☒ パセリ チキンスープ			☒ とうふ ☒ あぶらあげ ☒ にんじん ☒ たまねぎ ☒ じゃがいも ☒ はねぎ ☒ わかめ ☒ みそ にぼし(だし)			☐ ちゅうかそば(こめこ) ☒ ぶたにく ☒ にんじん ☒ もやし ☒ はねぎ ☒ しなちく ☒ キャベツ ☒ うずらたまご オイスターソース			☒ つくね ☒ はるさめ ☒ たけのこ ☒ しいたけ ☒ にんじん ☒ キャベツ ☒ はねぎ ☒ うずらたまご オイスターソース		
	☒ しょうが しお ☒ しょうが うすくちしょうゆ せいしゅ ☒ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ			☐ サラダあぶら うすくちしょうゆ しお こしょう			☐ でんぷん うすくちしょうゆ しお こしょう			☐ さば ねりうめ しょうが さとう こいくちしょうゆ せいしゅ			☐ わかめ うすくちしょうゆ チキンスープ ごまあぶら しお こしょう			☐ ごまあぶら うすくちしょうゆ せいしゅ しお こしょう サラダあぶら		
	☒ キャベツ あかピーマン たまねぎ スズキーニ ベーコン うすくちしょうゆ しお こしょう ☐ サラダあぶら			☒ じゃがいも ☒ にんじん ☒ キャベツ ☒ ポークハム ☒ どうもろこし ☒ サラダドレッシング しお こしょう ☐ サラダあぶら ☐ くろまめきなこクリーム			☒ うのはな しお レモンかじゅう ☐ てんぷらこ(こめこ) ☐ あぶら			☒ きゅうり しお しょうが こいくちしょうゆ さとう みりん こめず			☐ こしょう こむぎこ てんぷらこ あぶら			☒ ぶたにく きりぼしだいこん にんじん にら ねぶかねぎ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ごまあぶら ごま		
	6月10日(火)			6月11日(水)			6月12日(木)			6月13日(金)			6月16日(月)			6月17日(火)		
こんだて	パン 牛乳 ABCスープ たらふくバーベキューソース			ごはん 牛乳 かきたまじる ぶたにくのみそいため レモンゼリー			わかめごはん 牛乳 そうめんばちのスープ えだまめのかきあげ(こめこ)			ポークカレー(こめこ) 牛乳 チキンのいためサラダ			ぶたどん(むぎごはん) 牛乳 かぼちゃのごまかきあげ			くろざとうパン 牛乳 トマサバスバゲティ アスパラガスのソテー		
こんだてざいりょう	☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン		
	☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ 牛乳		
	☒ ベーコン ☒ にんじん ☒ たまねぎ ☒ じゃがいも ☒ キャベツ ☒ アルファベットマカロニ ☒ さやいんげん ☒ セロリ しょうが ポークスープ しお こしょう			☒ とうふ ☒ にんじん ☒ はねぎ ☒ わかめ ☒ たまご うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☐ でんぷん			☒ ぶたにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ☐ サラダあぶら ☐ じゃがいも ☐ さとう こいくちしょうゆ みりん せいしゅ ☐ レモンゼリー			☒ ぶたにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ☐ サラダあぶら ☐ じゃがいも ☐ さとう こいくちしょうゆ みりん せいしゅ ☐ レモンゼリー			☒ ぶたにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ☐ サラダあぶら ☐ じゃがいも ☐ さとう こいくちしょうゆ みりん せいしゅ ☐ レモンゼリー			☒ ぶたにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ☐ サラダあぶら ☐ じゃがいも ☐ さとう こいくちしょうゆ みりん せいしゅ ☐ レモンゼリー		
	☒ すけとうだら ワインふうちようみりょう しお こしょう ☐ でんぷん ☐ あぶら ☒ ねぶかねぎ ☒ しょうが ☒ にんにく さとう こいくちしょうゆ みりん りんごす			☐ ぶたにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ☐ サラダあぶら ☐ じゃがいも ☐ さとう こいくちしょうゆ みりん せいしゅ ☐ レモンゼリー			☐ えだまめ どうもろこし たまねぎ にんじん ポークハム しお ☐ てんぷらこ(こめこ) ☐ あぶら			☒ ぶたにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ☐ サラダあぶら ☐ じゃがいも ☐ さとう こいくちしょうゆ みりん りんごす			☒ ぶたにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ☐ サラダあぶら ☐ じゃがいも ☐ さとう こいくちしょうゆ みりん りんごす			☒ ぶたにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ☐ サラダあぶら ☐ じゃがいも ☐ さとう こいくちしょうゆ みりん りんごす		

	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)
こんだて	スタミナごはん 牛乳 とうふじる ひじきとうもろこしのいために	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 やさいのみそしる ごもくにまめ あじつけのり(しお)	ごはん 牛乳 カムジャタン タッティギム	ルーローハン 牛乳 けいにくのフォー	なかよしパン 牛乳 まめのクリームスープ にこみハンバーグ	ごはん 牛乳 たぬきじる コーヤチャンプル
こんだてざいりょう	☐ ごはん ☐ ぶたにく ☐ だいず <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> はねぎ ☐ ごまあぶら ☐ ごま ☐ こいくちしょうゆ ☐ さとう ☐ みりん ☐ せいしゆ	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ <input type="triangle"/> オクラ ☐ あぶらあげ ☐ みそ ☐ にぼし(だし) ☐ だいず ☐ ぎゅうにく <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにやく ☐ しお ☐ さとう ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく ☐ せいしゆ ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> にら ☐ サラダあぶら <input type="triangle"/> ポークスープ <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> しょうが ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ コチュジャン ☐ しお ☐ けいにく <input type="triangle"/> にんにく ☐ こいくちしょうゆ ☐ せいしゆ ☐ カイエンペッパー ☐ しお ☐ でんぷん ☐ あぶら	☐ ごはん ☐ ぶたにく <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> しょうが ☐ せいしゆ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> チンゲンサイ ☐ ごまあぶら ☐ せいしゆ ☐ しお ☐ こいくちしょうゆ ☐ くろざとう ☐ オイスターソース ☐ こめず ☐ ポークスープ ☐ でんぷん ☐ 牛乳 ☐ けいにく ☐ フォー <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> レモンかじゅう ☐ うすくちしょうゆ ☐ しお ☐ こしょう ☐ チキンスープ	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん ☐ ベーコン ☐ サラダあぶら ☐ ぎゅうにゅう ☐ しろはなまめペースト ☐ しろいんげんまめペースト ☐ しお ☐ こしょう ☐ ポークスープ ☐ コーンスターチ ☐ ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ サラダあぶら <input type="triangle"/> しめじ ☐ トマトケチャップ ☐ ウスターソース ☐ さとう ☐ でんぷん	☐ ごはん ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> こんにやく <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ ☐ さつまあげ ☐ あぶらあげ <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> しょうが ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ けすりぶし(だし) <input type="triangle"/> にがうり ☐ とうふ ☐ ぶたにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ たまご ☐ サラダあぶら ☐ しお ☐ こしょう ☐ うすくちしょうゆ
		6月26日(木)	6月27日(金)	6月30日(月)	6月平均 栄養量 (小学校4年生)	
	こんだて	パン 牛乳 フェジョアーダ ごぼうのソテー	ごはん 牛乳 かんとうに キャベツのあますいため	ごはん 牛乳 じゃぶ こあじのなんばんづけ	エネルギー 610kcal	
	こんだてざいりょう	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ しろいんげん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん ☐ ベーコン ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> パセリ ☐ サラダあぶら ☐ ポークスープ ☐ ウスターソース ☐ トマトケチャップ ☐ さとう ☐ ワインぶうちょうみりょう ☐ しお ☐ こしょう <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> こめず <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ ☐ ポークハム ☐ ごま ☐ うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング ☐ サラダあぶら	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ぎゅうにく ☐ さつまあげ ☐ うずらたまご <input type="triangle"/> こんにやく ☐ しお ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しょうが ☐ さとう ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん ☐ ベーコン <input type="triangle"/> こめず ☐ さとう ☐ しお ☐ ごまあぶら	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ けいにく ☐ せいしゆ ☐ サラダあぶら ☐ とうふ <input type="triangle"/> こんにやく ☐ しお <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> はねぎ ☐ さとう ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ あじ ☐ でんぷん ☐ あぶら ☐ さとう <input type="triangle"/> こめず ☐ うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> あかピーマン	たんぱく質 23.6g	
				脂質 29.7%		
		カルシウム 303mg				
		鉄 1.9mg				
		ビタミン A 207μgRAE B1 0.40mg B2 0.48mg C 20mg				
		食塩相当量 2.2g				
		食物繊維 5.1g				
		マグネシウム 77mg				
		亜鉛 2.9mg				
献立紹介 作ってみませんか? 新献立 ー6月23日(月)ー ルーローハン 材料 5人分 分量(g) 「豚肉 ----- 200 おろしにんにく --- 2.5 土しょうが --- 2.5 しょうゆ(濃) --- 7.5 「清酒 ----- 2.5 たまねぎ ----- 100 たけのこ ----- 25 しいたけ(干) --- 2.5 チンゲンサイ --- 40 ごま油 ----- 5 清酒 ----- 5 塩 ----- 0.5 しょうゆ(濃) --- 20 黒砂糖 ----- 15 オスターソース --- 5 米酢 ----- 1 「ポークスープ --- 25 でんぷん ----- 2.5 【作り方】 ①たまねぎは1.5cmの角切り、たけのこは1cmの色紙切り、土しょうがはみじん切りにする。チンゲンサイは2cmの長さになり、ゆでておく。干しいたけは水でもどして干切りにする。 ②豚肉は④で下味をつける。 ③ごま油を熱し、豚肉、たまねぎ、たけのこ、しいたけの順に炒め、⑤で調味する。 ④チンゲンサイを加え、水溶きでんぷんでとろみをつけて仕上げる。 ⑤ごはんにかける。						

☐ごはん

☐牛乳

こんにやく

☐しお

にんじん

たまねぎ

えのきたけ

☐さつまあげ

☐あぶらあげ

はねぎ

しょうが

☐うすくちしょうゆ

☐こいくちしょうゆ

☐けすりぶし(だし)

にがうり

☐とうふ

☐ぶたにく

にんじん

たまねぎ

☐たまご

☐サラダあぶら

☐しお

☐こしょう

☐うすくちしょうゆ