



6がつ こんだてひょう



今日のフックメニュー 22日(月) メロン
「メロンの絵本」
へん：せこたつお

日	献立名	ぎゅうにゅう	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 (Kcal) たんぱく質 (g)
2 火	とうにゅうあんかけチャーハン	○	★たまご,鶏肉,★豆乳	米,大麦,米油,ごま油,でんぷん	長ねぎ,にんにく,玉葱,にんじん,干し椎茸,グリーンピース	592
	ちゅうかあえ			米油,ごま油,砂糖,白ごま	★もやし,こまつな,コーン缶,にんにく,しょうが	19.4
	ホワイトポンチ		カルピス	砂糖	みかん缶,★パイン缶,黄桃缶	
3 水	ジャージャーめん	○	豚ひき肉,★大豆	蒸し中華めん,ごま油,米油,でんぷん	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉葱,干し椎茸,たけのこ,きゅうり,★もやし	549
	サンラータンふうスープ		鶏肉,★豆腐,★たまご	米油,でんぷん	にんじん,えのきたけ,しょうが,長ねぎ,こまつな	26.0
4 木	ごぼうピラフ	○	鶏肉	米,★バター,米油	しょうが,にんにく,ごぼう,にんじん,グリーンピース	558
	だいずとさつまいものカリカリあげ		★大豆,かえり煮干し	油,でんぷん,さつまいも,砂糖,白ごま		22.7
	マカロニスープ		鶏肉	マカロニ	キャベツ,にんじん,玉葱,パセリ	
5 金	ゆかりとじゃこのごはん	○	ちりめんじゃこ	米,米粒麦	ゆかり	589
	しろみざかなのいそフライ		メルルーサ,★たまご,あおのり	薄力粉,パン粉,揚げ油		27.9
	キャベツのあさづけ				キャベツ,きゅうり	
	みそしる		油揚げ		だいこん,にんじん,えのきたけ,長ねぎ	
8 月	エビクリームライス	○	ベーコン,★調理用牛乳,★粉チーズ,★えび	米,大麦,★バター,米油,小麦粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	634
	まめツナサラダ		ツナ,いんげんまめ	米油,砂糖,ごま油	キャベツ,★もやし,にんじん,レモン	21.7
	あじさいゼリー		★カルピス,寒天	砂糖	ぶどうジュース,レモン	
9 火	むぎごはん	○		米,大麦		671
	たまごふりかけ		★たまご,ちりめんじゃこ,かつお節,あおのり	米油		29.5
	しおにくじゃが		かつお節,★大豆,豚肉,	米油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,玉葱,干し椎茸,グリーンピース	
	ごまだれじる		鶏肉,★豆腐	米油,白ねりごま,白ごま	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ	
10 水	ごまごはん	○		米,ごま		611
	ぶたにくとたまごのちゅうかに		豚肉,★うすら卵	揚げ油,でんぷん,小麦粉,じゃがいも,砂糖,ごま油	しょうが,玉葱,干し椎茸,たけのこ,にんじん,さやいんげん	23.7
	わかめとあおなのスープ		鶏肉,わかめ	ごま油,白ごま	えのきたけ,★もやし,長ねぎ,こまつな	
11 木	むぎごはん	○		米,大麦		615
	いわしのあげびたし		いわし	揚げ油,でんぷん,砂糖,白ごま	しょうが	25.0
	うめしょうゆあえ			砂糖	★もやし,キャベツ,こまつな,にんじん,梅干し	
	みそしる		★豆腐		玉葱,えのきたけ	
12 金	メープルトースト	○		胚芽食パン,マーガリン,★バター,メープルシロップ,砂糖		604
	サーモンとバジルのスープ		ベーコン,さけ,ひよこまめ	米油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,バジル	24.9
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト		みかん缶,★パイン缶,黄桃缶	
15 月	むぎごはん	○		米,大麦		542
	さわらのからしみそやき		さわら	砂糖,ごま油	にんにく,長ねぎ	27.5
	きゅうりたくあんあえ			白ごま	きゅうり,だいこん,たくあん	
	けんちんじる		かつお節,鶏肉,★豆腐	米油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	
16 火	メキシカンライス	○	鶏肉,★えび	米,大麦,★バター,油	にんにく,しょうが,玉葱,マッシュルーム,パプリカ,ピーマン	651
	ビーンズスープ		ベーコン,鶏肉,白いんげんまめ,いんげんまめ	オリーブ油	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ	24.0
	パインケーキ		★豆乳	小麦粉,砂糖,マーガリン(乳不使用)	★パイン缶	
17 水	やさいタンメン	○	豚肉,ベーコン,★豆乳	蒸し中華めん,ごま油,米油,白ごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,★もやし,コーン缶,キャベツ,ねぎ,干し椎茸	571
	じゃがいものケチャップあえ			揚げ油,じゃがいも,砂糖,★バター		20.9
18 木	こうやどうふのカレーにどん	○	鶏肉,★高野豆腐,★大豆,油揚げ	米,大麦,米油,砂糖,でんぷん,オイスターソース	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,グリーンピース	565
	たまごスープ		★豆腐,わかめ,★たまご	でんぷん	にんじん,えのきたけ,玉葱,こまつな	26.4
19 金	えだまめとじゃこのチャーハン	○	ちりめんじゃこ,鶏ひき肉	米,米油	しょうが,にんにく,コーン缶,にんじん,ねぎ,えだまめ	538
	はるさめサラダ		かまぼこ	緑豆はるさめ,白ごま,米油,砂糖,ごま油	★もやし,にんじん,きゅうり	18.5
	サイダーゼリー		寒天	サイダー,砂糖	★パイン缶	
22 月	チンジャオロースどん	○	鶏肉,★高野豆腐	米,大麦,揚げ油,でんぷん,ごま油,オイスターソース	ピーマン,赤ピーマン,にんにく,しょうが,玉葱,たけのこ	559
	じゃがいもちゅうかあえ			じゃがいも,米油,ごま油	きゅうり,コーン缶,にんにく,しょうが	19.0
	くだもの				メロン	
23 火	こぎつねごはん	○	鶏ひき肉,油揚げ	米,砂糖	にんじん	577
	さかなのごまみそかけ		ホキ	米油,砂糖,白ごま	しょうが,ねぎ	28.9
	さっぱりおろしじる		豚肉,★豆腐		にんじん,だいこん,ねぎ,みずな	
24 水	むぎごはん	○		米,大麦		544
	マーボーどうふ		豚ひき肉,★豆腐	米油,砂糖,ごま油,でんぷん	にんにく,しょうが,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,にら	22.1
	ごもくひじきサラダ		油揚げ,干ひじき	米油,砂糖	干し椎茸,にんじん,キャベツ,こまつな	
25 木	スラッピージョー	○	★大豆,豚ひき肉,★ピザチーズ	胚芽コッペパン,米油,砂糖,小麦粉	玉葱,にんじん	580
	じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン	米油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,こまつな	25.3
	くだもの				甘夏みかん	
26 金	つけめん	○	豚肉,豚骨(スープ)	蒸し中華めん,米油,砂糖	にんじん,★もやし,こまつな	632
	じゃがいもちーズもち		★チーズ,あおのり	じゃがいも,でんぷん,米油		23.2
29 月	チリビーンズライス	○	ベーコン,豚ひき肉,鶏ひき肉,★大豆,★粉チーズ	米,★バター,米油,じゃがいも,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,トマトジュース,ピーマン	643
	フレンチサラダ			米油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉葱	20.7
	くだもの				すいか	
30 火	むぎごはん	○		米,大麦		553
	さけのこうみやき		さけ		長ねぎ,しょうが	28.1
	やさしいため			米油	★もやし,にんじん,キャベツ,コーン缶	
	しおとんじる		豚肉	米油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,長ねぎ,こまつな	

※アレルギー食品には★を表示しています ※栄養価は中学年で
※都合により給食の献立・食材が変更になることがあります