



[6がつこんだてよてい表]



日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらき												調味料	栄養価	
			あかのなかま				みどりのなかま				きいろのなかま					小学校	中学校
			おもに体をつくるもとになる				おもに体のちょうしをととのえるもとになる				おもにエネルギーのもとになる					1人1日 - kcal	
			1 群		2 群		3 群		4 群		5 群		6 群			たんぱく質 g	
			魚・肉・大豆 大豆製品		牛乳・小魚 海藻		緑黄色野菜		その他の野菜 きのこ・果実		穀類・いも類 砂糖		油脂・種実			脂質 g	
																塩分 g	
2月	麦ごはん	○	<ぎゅうにゅう>						こめ むぎ					587	746		
	ハヤシライス		ぶた肉	にんじん トマトピューレ	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく	じゃがいも	油	ワイン ハヤシルー こしょう デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ	22.8	28.0							
	チキンサラダ		ほぐし蒸し鶏	にんじん	きゅうり キャベツ 切干大根		ドレッシングかんきつ	16.7	19.6								
			                           	2.8	3.6												
3火	少なめごはん	○	<ぎゅうにゅう>						こめ					647	830		
	発芽玄米入り平つくね		発芽玄米入りつくね										26.8	33.1			
	アスパラとささみの ごまあえ		ささみ水煮	にんじん アスパラガス	きゅうり キャベツ	三温糖	ごま	しょうゆ	21.7	25.6							
	きつねうどん		とり肉 油あげ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	うどん 三温糖		しょうゆ みりん 酒 かつおだし こんぶだし	2.4	2.9							
4水	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>		かみかみメニュー				こめ					690	868		
	とり肉のてり焼き		とり肉			しょうが		三温糖				みりん 酒 しょうゆ	30.1	36.8			
	カリカリアーモンドサラダ			にんじん	もやし きゅうり コーン			野菜いっぱいドレッシング (和風) アーモンド					25.2	29.8			
	ミートボールのケチャップ 煮		ぶた肉 スクールミートボール	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ キャベツ にんにく	じゃがいも 三温糖	油	ケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう	2.0	2.7							
5木	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>						こめ					584	706		
	さわらのごま焼き		さわら			しょうが		三温糖		油 ごま	酒 塩 しょうゆ	28.4	32.1				
	きゅうりとわかめの酢のもの		かにかまぼこ	しらす干し わかめ	にんじん	きゅうり	三温糖		酢 しょうゆ	19.5	21.1						
	具だくさんみそ汁		とり肉 油あげ みそ	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ			にぼしだし		2.1	2.5						
6金	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>						こめ					701	907		
	ほうれん草オムレツ		Caほうれん草オムレツ										28.1	35.0			
	スパゲティソース		ウインナー	赤パプリカ ほうれん草	たまねぎ にんにく	スパゲティ	オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう	25.0	31.3							
	チリコンカン		とり肉 ぶた肉 大豆	にんじん トマト トマトピューレ	たまねぎ えだまめ マッシュルーム	じゃがいも でんぶん	油	ケチャップ とんかつソース ワイン 塩 こしょう チリパウダー ローレル 野菜ブイオン	2.1	2.5							
9月	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>						こめ					556	723		
	ぶた肉のごうみだれいため		ぶた肉	ねぎ	たまねぎ にんにく	三温糖 でんぶん	ごま油 ごま 油	酒 しょうゆ	24.7	30.9							
	いそかあえ			のり	ほうれん草 にんじん	もやし	三温糖		しょうゆ	16.6	19.3						
	あつあげのみそ汁		厚揚げ みそ	にんじん きぬさや	たまねぎ	じゃがいも		にぼしだし	1.9	2.8							
10火	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>		味めぐり給食(大阪府)				こめ					636	834		
	たこやき		かつお節	あおりの			たこ焼き		油	お好みソース	21.1	26.0					
	切りほし大根の煮もの		さつまあげ 油あげ 大豆	にんじん いんげん	切干大根 しいたけ	三温糖	ごま 油 ごま油	みりん 酒 しょうゆ	22.0	26.6							
	ごんぼ汁		とり肉 油あげ おから	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん			しょうゆ かつおだし こんぶだし		1.9	2.5						
11水	【小】プレーンパン/ジャム	○	<ぎゅうにゅう>						プレーンパン いちごミックスジャム					586	628		
	【中】ココア揚げパン		<ぎゅうにゅう>				プレーンロール 三温糖		油	ミルクココア 塩	21.7	23.6					
	マカロニサラダ		ロースハム	にんじん	きゅうり キャベツ	マカロニ	エッグケア	塩 こしょう	26.9	32.7							
	ミネストローネ		ぶた肉	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ	もち麦 三温糖	油	ケチャップ 塩 こしょう ワイン 野菜ブイオン	2.4	2.5							
12木	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>		ふるさと食材伊万里の日				こめ					608	743		
	きすの天ぷら		きす天ぷら	あおりの					油	塩	23.5	27.2					
	梅干し					梅干し					19.6	21.4					
	あつあげとじゃがいもの そばろ煮		とり肉 厚揚げ	にんじん きぬさや	たまねぎ	ごんにやく じゃがいも 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ かつおだし	1.8	2.4							
13金	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>						こめ					594	712		
	ハンバーグケチャップソース		国産ミートハンバーグ			三温糖				ケチャップ ウスターソース ワイン	23.4	26.6					
	こぶきいも			パセリ			じゃがいも		塩 こしょう	19.2	20.5						
	とり肉と野菜のスープ		とり肉	ほうれん草	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく			酒 しょうゆ 塩 がらポン		1.5	1.8						
16月	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>		郷土料理				こめ					619	775		
	とり肉のからあげ		とり肉			にんにく		こめ粉 でんぶん		油	塩 こしょう	25.2	30.2				
	ひじきのいため煮		ぶた肉 大豆	ひじき	にんじん きぬさや	ごぼう しいたけ	ごんにやく 三温糖	油	みりん 酒 しょうゆ	23.0	27.0						
	キャベツのみそ汁		豆腐 みそ	ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ			にぼしだし		2.0	2.5						

使用食材について

以下の6点の食材は、卵不使用のものを使用します。

・エッグケア（マヨネーズ） ・ちくわ ・さつま揚げ ・ロースハム ・ベーコン ・かまぼこ

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらをがらポンと表記しています。



〔 6がつこんだてよてい表 〕



日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価	
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる			I初値ー kcal	I初値ー kcal
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		たんぱくしつ g	たんぱく質 g
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実		ししつ g	脂質 g
										えんぶん g	塩分 g
17 火	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ			669	828
	子持ちししゃもフライ		子持ちししゃもフライ				油		26.9	32.1	
	切りばし大根のサラダ		かにかまぼこ	くきわかめ	にんじん	切干大根 きゅうり	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	24.1	27.9
	マーボー豆腐		ぶた肉 豆腐 大豆 麦みそ 赤みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	三温糖 でんぶん	油 ごま油	酒 がらスープ しょうゆ トウバンジャン	2.0	2.4
18 水	ごはん／アセロラゼリー	○	<ぎゅうにゅう>				こめ アセロラゼリー			643	801
	グリルチキン		グリルチキン						25.3	31.1	
	ツナサラダ		まぐろ水煮		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	三温糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう しょうゆ	18.8	22.2
	クリームスープ		ベーコン 白いんげんペースト	牛乳 スkimミルク	にんじん ほうれん草	たまねぎ エリンギ	じゃがいも	油	ホワイトルー 塩 こしょう	1.6	2.0
19 木	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ			521	670
	さばのみそだれかけ		さば 赤みそ			しょうが		油 ごま	酒 みりん 塩	19.4	23.8
	おかかあえ		かつお節		にんじん ほうれん草	もやし キャベツ	三温糖		しょうゆ	14.6	16.2
	こやどうふのうま煮		とり肉 高野豆腐		にんじん きぬさや	ごぼう しいたけ	さといも こんにゃく 三温糖	油	みりん 酒 しょうゆ かつおだし	1.6	1.9
20 金	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ			650	772
	手づくりとんかつ		ぶた肉				天ぷら粉 パン粉	油	塩 こしょう	25.3	27.9
	きゅうりのごうみあえ				にんじん しそ葉	きゅうり だいこん漬 しょうが		ごま油 ラー油	しょうゆ 酢	25.9	27.0
	かぼちゃのみそ汁		厚揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ			にぼしだし	2.3	2.7
23 月	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ			657	835
	はるまき		春巻きFe					油		22.9	28.2
	ぶたｷﾑﾁ		ぶた肉			たまねぎ キャベツ もやし はくさいｷﾑ		ごま油 ごま	酒 塩 こしょう しょうゆ	25.7	30.7
	じゃがいものみそ汁		豆腐 油あげ みそ		きぬさや	たまねぎ	じゃがいも		にぼしだし	2.0	2.6
24 火	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ			573	712
	とり肉のマスタード焼き		とり肉					オリーブ油	マスタード しょうゆ みりん	23.7	28.1
	キャベツのこんぶあえ			塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	ごま	しょうゆ	21.2	24.3
	けんちん汁		油あげ 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも こんにゃく		しょうゆ みりん かつおだし こんぶだし	1.4	1.8
25 水	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>		郷土料理		こめ			591	747
	いわしかんろ煮		いわし甘露煮							23.0	28.1
	五目きんぴら		油あげ		にんじん	ごぼう れんこん しいたけ	しらたき 三温糖	油 ごま	酒 しょうゆ	19.8	23.3
	かき玉汁		卵 とり肉		にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ	ふ でんぶん		塩 しょうゆ かつおだし こんぶだし	2.0	2.5
26 木	麦ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ むぎ			649	848
	キーマカレー		ぶた肉 ぎゅう肉	ハッピーにんじん	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ りんごﾍﾞｰﾙ	じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ウスターソース	23.8	29.3
	アスパラとパプリカのサ ラダ		ローズハム		アスパラガス 赤パプリカ 黄パプリカ	きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング		24.9	30.5
									2.3	2.9	
27 金	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ			577	692
	サーモンフライ		サーモンフライ					油		22.1	24.9
	ひじきサラダ		まぐろ水煮	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ ﾎｯｶﾚﾓﾝ	三温糖	オリーブ油	酢 しょうゆ	17.7	18.8
	すまし汁		魚そうめん 豆腐	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ			塩 しょうゆ 酒 かつおだし こんぶだし	1.8	2.0
30 月	ごはん	○	<ぎゅうにゅう>				こめ			563	719
	ブルコギ		ぶた肉		ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく	三温糖 でんぶん	ごま油	酒 しょうゆ みりん	24.2	29.6
	海そうサラダ			海藻ミックス	にんじん	きゅうり コーン			青じそﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	16.4	19.0
	中華スープ		とり肉		にんじん	たまねぎ ﾚﾀｽｺｰﾝ しめじ ｺｰﾝｸﾘｰﾑ	でんぶん	ごま油	がらﾎﾝ 塩 こしょう しょうゆ	2.1	2.7

★塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用場合があります。また天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。

※6月の行事食※

・4日(水)・・・かみかみメニュー

・10日(火)・・・味めぐり給食(大阪府)

・2日(月)/26日(木)・・・ハッピーにんじん

・12日(木)・・・ふるさと食材伊万里の日(梅干し)

・16日(月)/25日(水)・・・郷土料理