

6がっ よていこんだてひょう

の日は、スプーンがあると食べやすいメニューです。箸は忘れないように前日のうちに準備しておきましょう。



日	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろのなかま ねつやちからのもとになる		あかのなかま ちやにくになる		みどりのなかま からだのちようしをとのえる		1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん	○	ほっけのしおやき カレーにくじゃが えのきのみそしる	ごはん, じゃがいも, さとう	サラダあぶら	ほっけ, ぎゅうにく, みそ, あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ, しらたき, グリーンピース, えのきたけ, だいこん、ねぎ	567 kcal 26.7 g 15.6 g 2.0 g
2 木	バターロールパン	○	とりにくオーロラソース アメリカンサラダ コーンクリームスープ	パン, さとう, かたくりこ, ポテトチップス, はくりきこ	だいずあぶら, エッグフリーマヨ ネーズ, バター	とりにく, レバー, みそ	ぎゅうにゅう, なまクリーム	にんじん	キャベツ, たまねぎ, レモン, コーン	681 kcal 27.1 g 30.6 g 2.4 g
3 金	ごはん 6月おたんじょうび& むしばょうデーメニュー	○	とりのからあげ かみかみサラダ のっぺいじる かみかみグミ	ごはん, さとう, かたくりこ	ごまあぶら, だいずあぶら, サラダあぶら	とりにく, さきいか, あぶらあげ, グミ	ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ, ごぼう, ねぎ	しょうが, きゅうり, だいこん, もやし, つきこんにゃく	649 kcal 28.2 g 17.1 g 2.1 g
6 月	ごはん	○	ホイコーロー あげはるまき とりにくのちゅうかスープ	ごはん, さとう, かたくりこ	サラダあぶら, ごまあぶら, だいずあぶら	ぶたにく, とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	しょうが, キャベツ, たけのこ, はくさい, たまねぎ, もやし, ねぎ	615 kcal 19.2 g 22.6 g 1.9 g
7 火	こめごパン	○	えびカツ ラタトゥイユ ようふうかきたまスープ	パン, さとう, かたくりこ	だいずあぶら, オリーブオイル	えびカツ, ベーコン, とりにく, たまご	ぎゅうにゅう	にんじん, かぼちゃ, ピーマン, トマト	たまねぎ, キャベツ, えのきたけ, なす	573 kcal 25.8 g 23.5 g 2.7 g
8 水	セルフタコライス (ごはん、タコライスのぐ) おきなわけんの きょうどりようり	○	わかめサラダ こんさいのとうにゅうスープ	ごはん, さとう	サラダあぶら, オリーブオイル	ぶたにく, ツナ, みそ とりにく, いんげんまめ, とうにゅう	ぎゅうにゅう, わかめ	トマト, にんじん	もやし, にんにく, コーン, だいこん, たまねぎ, れんこん	594 kcal 24.6 g 19.4 g 1.7 g
9 木	うじまっちゃんパン ごもくうどん	○	ささかまのチーズむし キャベツのごまずあえ	パン, さとう, うどん	ごまあぶら, ごま	ハム, なると とりにく, ささかまぼこ, あぶらあげ	ぎゅうにゅう, チーズ	こまつな, にんじん	もやし, キャベツ, きゅうり, ねぎ, ぶなしめじ	526 kcal 30.6 g 17.0 g 3.1 g
10 金	ごはん	○	ポークソテーりんごソース こまつなえのきのあえもの あぶらふいりおくずかけ	ごはん, さとう, じゃがいも, あぶらふ, かたくりこ, こめこめん	サラダあぶら	ぶたにく, あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな, にんじん, さやいんげん	りんご, たまねぎ, しょうが, にんにく, えのきたけ, しらたき, ねぎ, ごぼう, だいこん, ほししいたけ	616 kcal 23.4 g 19.5 g 1.8 g
13 月	ごはん	○	さばのたつたやき いそべあえ もずくスープ	ごはん, かたくりこ, さとう	ごまあぶら	さば, とうふ	ぎゅうにゅう, のり, もずく	こまつな, にんじん	しょうが, もやし, きゅうり, ねぎ, えのきたけ	608 kcal 21.3 g 22.3 g 2.0 g
14 火	むしパン ジャージャーこめめん	○	フルーチェ	パン, こめこめん, さとう, かたくりこ	ごまあぶら	ぶたにく, みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが, きゅうり, にんにく, いちご, たけのこ, ほししいたけ, ねぎ, もやし	646 kcal 22.2 g 31.5 g 1.5 g
15 水	ごはん ぶたにくとたまねぎのたまご としを、ごはんにのせて たべよう	○	ぶたにくとたまねぎのたまごとし ごまあえ もやしとあぶらあげのみそしる	ごはん, さとう	ごま	ぶたにく, たまご, あぶらあげ, とうふ, みそ	ぎゅうにゅう, わかめ	みつば, こまつな, にんじん	たまねぎ, ねぎ, キャベツ, もやし	573 kcal 25.3 g 17.1 g 2.6 g
16 木	どうにゅうしよくパン	○	みやぎけんさんいちごジャム フライドチキン キャベツとコーンのソテー ジュリアンスープ	パン, かたくりこ, はくりきこ, いちごジャム	エッグフリーマヨ ネーズ, だいずあぶら, オリーブオイル	とりにく, ベーコン, ぶたにく, ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ, コーン, たまねぎ, キャベツ	593 kcal 27.4 g 26.3 g 2.0 g
17 金	ごはん	○	さけのレモンソースかけ ナムル みそワタンスープ	ごはん, さとう, こめこめん	ごまあぶら, サラダあぶら, ごま	さけ, かつおぶし, ぶたにく, みそ	ぎゅうにゅう	にんじん, こまつな	レモン, コーン たまねぎ, ほししいたけ, キャベツ, もやし, ねぎ	574 kcal 25.8 g 13.6 g 2.8 g
20 月	ごはん しゅんのくだもの 「かわちばんかん」ことし さいごのとうじょうです	○	ポークストロガノフ だいコンサラダ かわちばんかん	ごはん, さとう	バター, サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう, サワークリーム	にんじん, トマト だいこん, かわちばんかん	たまねぎ, しめじ, コーン きゅうり, キャベツ	600 kcal 21.8 g 15.3 g 2.1 g
21 火	指導主事訪問のため お弁当日									
22 水	むぎごはん	○	ドライカレー みずなサラダ キャベツのコンソメスープ	むぎごはん	サラダあぶら	ぎゅうにく, ぶたにく, だいず, ハム	ぎゅうにゅう	パセリ, にんじん, みずな	たまねぎ, ほししいたけ, もやし, にんにく, きゅうり, キャベツ, エリンギ	590 kcal 21.3 g 17.8 g 1.6 g
23 木	ココアパン スパゲティミートソース	○	チーズエッグ コールスローサラダ	パン, スパゲッティ	エッグフリーマヨ ネーズ, オリーブオイル	たまご, ぶたにく, だいず	ぎゅうにゅう, チーズ	にんじん, トマト	キャベツ, コーン, たまねぎ, セロリ, にんにく	679 kcal 31.0 g 27.7 g 2.2 g
24 金	セルフそばうどん (ごはん、そばのぐ)	○	ナムル とうふとわかめのみそしる	ごはん, さとう	ごまあぶら, ごま	とりにく, たまご, とうふ, みそ	ぎゅうにゅう, わかめ	こまつな, にんじん	しょうが, もやし, ねぎ	548 kcal 23.6 g 16.1 g 2.2 g
27 月	ごはん 2ねんせいえんそく	○	みそかつ ちゅうかふうあさづけ さわにわん	ごはん, パンこ, さとう	だいずあぶら, ごまあぶら, ごま, てんぷらこ	ぶたにく, みそ	ぎゅうにゅう, こんぶ	にんじん だいこん, えのきたけ, つきこんにゃく	かぶ, ねぎ きゅうり, ごぼう, にんにく	604 kcal 25.0 g 17.7 g 1.8 g
28 火	ミルクパン 2ねんせいえんそくよびび	○	タンドリーチキン ジャーマンポテト トマトとレタスのかきたまスープ	パン, じゃがいも	だいずあぶら, オリーブオイル	とりにく, ベーコン, たまご	ぎゅうにゅう, ヨーグルト	パセリ, にんじん, トマト	にんにく, たまねぎ, レタス	604 kcal 28.4 g 25.7 g 2.7 g
29 水	セルフガパオライス (ごはん、ガパオライスのぐ) タイのりようり 「ガパオライス」です	○	もやしとツナのサラダ ビーフンスープ	ごはん, さとう, かたくりこ, ビーフン	ごまあぶら	とりにく, だいず, ツナ, ぶたにく	ぎゅうにゅう	パジル, ピーマン, あかピーマン, にんじん	たまねぎ, たけのこ, もやし, にんにく, キャベツ, ぶなしめじ, はくさい	547 kcal 22.0 g 13.9 g 1.7 g
30 木	ソフトパン (きれめいり) 「ポークビーンズをパンに はさんでたべよう」	○	ポークビーンズ フレンチサラダ マカロニスープ	パン, マカロニ	サラダあぶら, エッグフリーマヨ ネーズ, オリーブオイル	だいず, ぶたにく, とりにく	ぎゅうにゅう, チーズ	にんじん, トマト	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, にんにく	569 kcal 24.5 g 22.0 g 2.2 g