



6月のこんだて(前半)



沖縄の
郷土料理

日・曜日	主食(黄色)	牛乳(赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー 小学部 中高等部 (kcal)
3・月				あじのなんばんづけ	あじ	こめこ、油	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン	塩、酒、みりん、砂糖、酢、しょうゆ	595
				さつまいものみそしる	とうふ、油あげ、みそ	さつまいも	キャベツ、ねぎ	かつおこんぶだし	663
4・火				じゅうしい	ぶたかた肉、ぶたばら肉、細こんぶ	米	にんじん、こまつな	酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ、かつおだし	547
				にんじんしりしり	ツナ、たまご		にんじん	しょうゆ、みりん	631
				もずくスープ	もずく	じゃがいも	えのきたけ、ねぎ	とりがら、酒、みりん、しょうゆ、塩	
5・水				よだれどり	とり肉	ごま油	たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが	酒、砂糖、酢、しょうゆ、かき油、トウバンジャン	508
				トマトととうふのちゅうかスープ	とうふ	ごま油、かたくり粉	トマト、キャベツ	とりがら、酒、塩、しょうゆ、こしょう	563
6・木	オリーブパン 		ピーチゼリー 	じゃがいもチーズ焼き	チーズ、ツナ	じゃがいも	たまねぎ	塩、黒こしょう	622
				スコッチブロス	とり肉、ベーコン	おおむぎ、オリーブ油	たまねぎ、だいこん、白ねぎ、にんじん、セロリー	とりがら、塩、しょうゆ、こしょう	681
7・金				枝豆ごはん		米	えだまめ	塩、酒、こんぶ	500
				なすととりのしょうがに	とり肉、あつあげ	油	なす、しょうが	しょうゆ、みりん、かつおだし	600
				キャベツのおすまし	ちくわ	じゃがいも	キャベツ、えのきたけ	みりん、塩、酒、しょうゆ、かつおこんぶだし	
10・月				ぶたのしょうが焼き	ぶた肉	油	しょうが、たまねぎ、にんじん	酒、みりん、しょうゆ	565
				なすとあつあげのみそしる	あつあげ、みそ		なす、だいこん、チンゲンサイ	かつおこんぶだし	652
11・火				さけのしおやき(おろしだれ)	さけ		だいこん、しそ	塩、酒、みりん、しょうゆ、かつおこんぶだし	533
				どさんこじる	ぶた肉、みそ	じゃがいも、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、アスパラガス	かつおこんぶだし	603
12・水				チキンライス	とり肉	米、オリーブ油	たまねぎ、コーン缶、ピーマン、しめじ、トマト缶	ケチャップ、とりがら、塩、こしょう、ウスターソース、白ワイン	550
				やさいとミートボールのスープ	ミートボール	じゃがいも、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン、とりがら	634
13・木				ゆかりごはん		米、すりごま		ゆかり	538
				こうやとうふときりぼしだいこんのもの	とり肉、高野とうふ		切干だいこん、にんじん、干しいたけ	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	620
				こまつなのみそしる	油あげ、みそ		にんじん、こまつな、えのきたけ、たけのこ	かつおこんぶだし	
14・金				とんかつふう	ぶたヒレ肉	エッグケアマヨネーズ、パン粉		塩、こしょう、中濃ソース	563
				むしキャベツ			キャベツ	塩	626
				かぼちゃのぐだくさんじる	あつあげ		かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん	塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。