



6月のこんだて(前半)



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)
2・月				ぶたのしょうがやき	ぶた肉	油	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ	酒、みりん、しょうゆ、砂糖、塩	598
				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	718
3・火				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	589
				さつまいものおすまし	とうふ、油あげ	さつまいも	キャベツ、にんじん、きゅうり	塩、みりん、しょうゆ、かつおこんぶだし	707
4・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	クチャップ、とりがら、塩、こしょう、ウスターソース、白ワイン	556
				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	塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン、とりがら	667
5・木				とんかつふう	ぶたヒレ肉	エッグケアマヨネーズ、げんまいフレーク		塩、こしょう、中濃ソース	579
				むしキャベツ			キャベツ	塩	695
				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、みりん	
6・金				ビビンバ	ぶた肉	ごま油、すりごま	ぜんまい水煮、にんにく、ほうれんそう、にんじん、もやし	とりがら、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ、トウバンジャン、焼肉のたれ、みりん	645
				とうにゅうチゲスープ	とり肉、豆乳、みそ、とうふ	ごま油	だいこん、にんじん、えのき、キャベツ、しょうが、にんにく、にら	鶏がら、酒、みりん、しょうゆ、トウバンジャン	774
9・月				ぶたじゃがみそに	ぶた肉、みそ	じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	575
				ちんげんさいのおすまし	とうふ		チンゲンサイ、だいこん、にんじん、えのきだけ	みりん、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	690
10・火				とりにくのマスタードやき	とり肉		たまねぎ、にんにく	塩こうじ、つゆマスタード、黒こしょう	583
				ラタトゥイユ	ウインナー	オリーブ油	トマト、トマト缶、なす、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、にんにく	とりがら、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ	700
11・水				カレーどん	ぶた肉、油あげ	米、じゃがいも、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、白ねぎ	カレー粉、アレルゲンフリーカレーフレーク、しょうゆ、かつおこんぶだし	632
				ひじきサラダ	ひじき、糸かまぼこ	ごま油	キャベツ、にんじん、きゅうり	砂糖、酢、しょうゆ	758
12・木				あつあげとぶたにくのオイスターいため	ぶた肉、あつあげ	ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だけのこ、にんにく、にら、もやし	かき油、塩、しょうゆ、酒、こしょう	545
				トマトとズッキーニのちゅうかスープ	とり肉	ごま油、かたくり粉	トマト、たまねぎ、ズッキーニ	とりがら、塩、しょうゆ、こしょう	654
13・金				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、酒	640
16・月				ゆかりごはん		米、すりごま		ゆかり	558
				こうやどうふときりぼしだいこんのにも	とり肉、こうやどうふ		切干だいこん、にんじん、干ししいたけ	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	670
				こまつなのみそしる	油あげ	じゃがいも	にんじん、こまつな、えのきだけ	塩、みりん、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。

6月は【食育月間】です！

食べることは毎日を元気に過ごすために大切なことです。今年は万博開催にちなんで、万博に参加している国の料理を提供します。給食を通して各国の食文化に触れたり、みんなで食べることの楽しさに触れ、食育について考えるきっかけにしてみてください。

