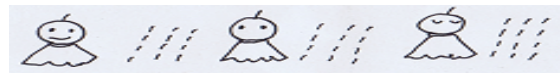


# 6月のこんだて(前半)



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)
1・木				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	578
				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、えのきたけ	みりん、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	668
2・金			プリン 	とりにくのだいずフレークやき	とり肉、だいずの華(フレーク)	エッグケアマヨネーズ、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、トマト缶	塩、こしょう、ケチャップ、砂糖	638
				コンソメジュリアン	チキンハム	じゃがいも	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、レタス、パセリ	とりがら、塩、しょうゆ、こしょう	740
5・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
6・火	コッペパン 		アップルゼリー 	ソースやきそば	ぶた肉、ちくわ	ちゅうかめん、油	ピーマン、にんじん、キャベツ、たまねぎ	ウスターソース、とんかつソース、しょうゆ、みりん、こしょう、塩	650
				だいこんとベーコンのスープ	ベーコン		だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、パセリ	塩、こしょう、しょうゆ、とりがら	754
7・水				こうやどうふときりぼしだいこんのにももの	とり肉、高野どうふ		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	じゃがいも	にんじん、こまつな、えのきたけ	かつおこんぶだし	718
8・木				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
9・金				カレーどん	ぎゅう肉、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	635
				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	736
12・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	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
13・火				とんかつふう	ぶた肉	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	
14・水				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	529
				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
15・木				しろいマーボーどうふ	とうふ、ぶた肉	かたくり粉、ごま油	たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、しょうが、にんにく	トウバンジャン、塩こうじ、こしょう、しょうゆ、砂糖、酒、とりがら	590
				ちんげんさいのちゅうかスープ	とり肉	ごま油、かたくり粉	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	塩、しょうゆ、酒、とりがら	682
16・金				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

※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月のこんだて(後半)** 

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(小学校部・中等部)(kcal)
19・月				さばのケチャップソース	さば	かたくり粉、油	しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー	酒、しょうゆ、砂糖、塩、ケチャップ	610
				ぶたじる	ぶた肉、とうふ、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、ごぼう	こんぶかつおだし、しょうゆ	677
20・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	
21・水				なすのみそいため	ぶた肉、あつあげ、みそ	ごま油	なす、ピーマン	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	559
				とうがんじる	とり肉	かたくり粉	とうがん、しめじ、しょうが、にんじん	酒、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	645
22・木				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	643
				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	746
23・金				ガパオライス	とりひき肉	米、ごま油	たまねぎ、しょうが、にんにく、乾燥バジル、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、レモン汁	かき油、トウバンジャン、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう、酒、とりがら	518
				わかめスープ	わかめ、とうふ	ごま油	にんじん、えのきたけ、しょうが	とりがら、酒、塩、しょうゆ	596
26・月				ぎゅうどん	ぎゅう肉	米	たまねぎ、にんじん	酒、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	609
				キャベツのみそしる	あつあげ、みそ		キャベツ、にんじん、しめじ	かつおこんぶだし	705
27・火				とりすき	とり肉、あつあげ	ふ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	562
				モロッコいんげんのみそしる	みそ	じゃがいも	モロッコいんげん、だいこん、しめじ	かつおこんぶだし	649
28・水				さわらのさいきょう焼き	さわら、みそ			酒、みりん、砂糖	513
				キャベツのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ、にんじん	塩、しょうゆ、みりん、砂糖、酢	571
				とりごぼうじる	とり肉		ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな	かつおこんぶだし、酒、塩、しょうゆ	
29・木				ぶたとトマトのぼんすいため	ぶた肉	油	トマト、たまねぎ、しょうが	ボン酢	539
				レタスのちゅうかスープ	とり肉、とうふ	ごま油	レタス、にんじん、えのきたけ、しょうが	とりがら、塩、しょうゆ	621
30・金				ぎゅうひじきふりかけ	ぎゅうひき肉、ひじき	油	しそ	しょうゆ、砂糖、みりん、酒	570
				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	658
				じゃがいものみそしる	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ねぎ	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21日の夏至(げし)とは、、、

1年の中で、日の出から日の入りの時間が一番長い日で、全国的には、冬瓜が多く食べられます。(関西では、タコを食べる習慣があります。) 冬瓜は、冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜で、体温を下げる働きがあり、熱中症予防にも効果的といわれています。「野菜の中でも保存性が高く、夏に収穫した果実が冬まで貯蔵できる」ということから、冬の瓜と書いて『冬瓜(とうがん)』と呼ばれるようになりました。

給食では6月21日(水)に夏至の献立を実施します。

