



[6がつこんだてよてい表]



日	こんだて名	牛乳	さ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					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		I材料 - kcal					
			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		たんぱく質 g					
								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	ほくし蒸し鶏		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 ごんぶだし	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 たらこソース 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					
	ぶた肉のこみだれいため	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	あおのり			たご焼き	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 ごんぶだし	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			586	628					
	【中】ココア揚げパン		<ぎゅうにゅう>			いちごミックスジャム プレーンロール	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>	ふるさと食料伊万里の日		こめ			608	743					
	きすの天ぷら	きす天ぷら	あおのり				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ぼろ煮	とり肉 厚揚げ		にんじん きぬさや	たまねぎ	ごんにゃく じゃがいも	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 がらボン	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	ごんにゃく 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、鶏がらをがらボンと表記しています。

