



# 6月のこんだて

平成27年(2015)  
開進第三小学校

日	曜	こんだてめい	あかの食品 血や肉 歯や骨をつくる	きいろの食品 体温を保ち体を 動かす力のもとになる	みどりの食品 体の調子をととのえ 病気にかかりにくくする	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	牛乳 きびごはん ホイコーロー 広東スープ	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ いか	こめ きび かたくり粉 油 ごま油 ごま	にんじん ビーマン こまつな にんにく しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ	641	26.7
2	火	牛乳 たまごきつね丼 豚汁 小玉すいか	牛乳 油揚げ たまご ぶた肉 とうふ みそ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも 油	にんじん だいこんの葉 たまねぎ ねぎ だいこん たけのこ ごぼう 小玉スイカ	693	26.8
3	水	牛乳 きなこ揚げパン もやしサラダ ボルシチ	牛乳 きな粉 ぶた肉 レンズ豆 クリーム	コッペパン さとう じゃがいも 油 ごま油	にんじん もやし きゅうり セロリ にんにく たまねぎ キャベツ	635	2.9
4	木	牛乳 鮭ごはん カミカミサラダ 揚げ大豆の甘みそ和え かきたま汁	牛乳 さけ するめいか 大豆 みそ 豆腐 たまご	こめ かたくり粉 ごま さとう ごま油 油	にんじん こまつな レモン 切干しだいこん ごぼう きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	646	24.7
5	金	牛乳 ごはん 白身魚のごまみそ焼き おひたし 沢煮椀 ゆでそらまめ	牛乳 すずき みそ 油揚げ	こめ さとう ごま	こまつな だいこんの葉 にんじん ねぎ だいこん はくさい しいたけ そらまめ	557	26.6
8	月	牛乳 ごはん さばの塩焼き 五目豆 きゅうり漬け 柏汁	牛乳 さば 大豆 とり肉 とうふ こんぶ	こめ こんにゃく さとう 油	にんじん こまつな たけのこ ごぼう きゅうり しょうが えのき	653	33.1
9	火	牛乳 ごはん 肉豆腐 なすのみそ汁	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 みそ	こめ しらたき 油 じゃがいも さとう	にんじん ほうれんそう ごぼう たまねぎ ねぎ なす	624	24.9
10	水	牛乳 きのことあさりパゲッティ パリパリサラダ 冷凍ミカン	牛乳 ベーコン レンズ豆 あさり チーズ わかめ ひじき	スパゲッティ ごま油 油 しゅうまいの皮	にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	710	30.4
11	木	牛乳 梅わかごはん さんまの梅煮 塩もみ野菜 ひきとおし	牛乳 いわし とり肉 とうふ わかめ こんぶ	こめ もち米 さとう こんにゃく そうめん	にんじん しょうが きゅうり だいこん 梅干し ごぼう キャベツ はくさい ねぎ	664	29.5
12	金	牛乳 コーンピラフ ツナサラダ ラタトゥイユ ぐりとぐらのミニカステラ	牛乳 とり肉 ツナ たまご	こめ さとう 薄力粉 油 バター ごま油 オリーブ油	にんじん 赤ピーマン トマト パセリ たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース もやし にんにく なす きゅうり スズキニ 黄ピーマン	626	19.6
15	月	牛乳 玄米ご飯 家堂豆腐 にらたまスープ	牛乳 ぶた肉 みそ 生揚げ たまご	こめ 玄米 さとう 油 かたくり粉 ごま油	にんじん さやいんげん にら しょうが しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ にんにく たまねぎ	678	29.7
16	火	牛乳 ご飯 もずくのみそ汁 あしたばの天ぷら おろしつゆ	牛乳 ちくわ たまご 油揚げ とうふ みそ さくらえび もずく	こめ 薄力粉 さとう 油	あしたば にんじん たまねぎ だいこん もやし ねぎ	623	23.3
17	水	牛乳 セサミトースト 大根サラダ ポークシチュー	牛乳 ぶた肉 クリーム	パン さとう じゃがいも 薄力粉 さとう バター ごま ごま油 油	にんじん だいこん きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム	683	26.4
18	木	牛乳 とうもろこしごはん とり肉の甘だれ焼き ほうれん草の磯辺和え とうがのみそ汁	牛乳 とり肉 みそ きざみのり	こめ もち米 さとう じゃがいも ごま 油	ほうれんそう にんじん とうもろこし しょうが ねぎ りんご にんにく はくさい えのき だいこん とうがん	580	30.4
19	金	牛乳 ごはん むろあじの信田煮 白菜づけ おくらのみそ汁	牛乳 油揚げ むろあじ みそ たまご とうふ	こめ かたくり粉 さとう スパゲッティ じゃがいも	にんじん オクラ ねぎ しょうが はくさい きゅうり ゆず	624	30.0
22	月	ジョア いためジャージャーメン うめドレッシングサラダ クリスタルあじさいゼリー	ジョア ぶた肉 みそ レンズ豆 寒天	蒸し中華めん さとう かたくり粉 油 ごま油	にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ たけのこ 梅干し たまねぎ だいこん きゅうり アセロラジュース ブドウジュース	627	24.4
23	火	牛乳 ご飯 焼き鮭のねぎかつおダレ お新香 いも団子汁	牛乳 さけ かつお節 とり肉 こんぶ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも かたくり粉 油	にんじん だいこんの葉 だいこん しょうが ねぎ かぶ きゅうり ごぼう	592	25.4
24	水	牛乳 小豆ごはん 千草焼 かぶの梅肉和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	牛乳 あずき たまご ツナ 凍り豆腐 みそ とうふ	こめ もち米 さとう ごま 油	こまつな かぶ きゅうり 梅干し たまねぎ ねぎ	636	25.7
25	木	牛乳 ミルクパン ミラノ風カツレツ コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン とり肉 チーズ	ミルクパン 薄力粉 パン粉 油 さとう じゃがいも マカロニ	にんじん パセリ トマト たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし にんにく	732	29.6
26	金	牛乳 ゆかりご飯 五目煮びたし じゃがいもとわかめのみそ汁 河内晩柑	牛乳 とり肉 油揚げ 凍り豆腐 みそ わかめ	こめ こんにゃく さとう じゃがいも	にんじん こまつな しいたけ はくさい たまねぎ ねぎ 河内晩柑	618	24.4
29	月	牛乳 ご飯 やさいのえごま和え 松風焼 豆腐ときのこのすまし汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご レンズ豆 みそ とうふ	こめ パン粉 さとう 油 ごま えごま	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ しいたけ はくさい しめじ えのき	622	27.0
30	火	牛乳 大豆とひじきのごはん めざし かぶとわかめの酢の物 じゃがいもと生揚げのみそ汁	牛乳 大豆 とり肉 油揚げ みそ 生揚げ ひじき めざし わかめ	こめ さとう じゃがいも 油	にんじん かぶ きゅうり たまねぎ ねぎ	621	23.2

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

