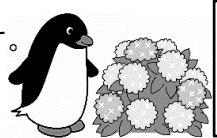


令和3年6月のこんだてひょう うきましようがっこう

日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとなる	緑・からだのちょうしをととのえる				
1	火	○	チンジャオロースどん ちゅうかふうコーンスープ さくらんぼ	ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ ピーマン にんじん パセリ ホールコーンかん さくらんぼ	650	24.6	2.4	
2	水	○	きなこセサミトースト グヤーシュ カレードレッシングサラダ	きなこ ぶたにく こなチーズ	しょくパン マーガリン ごま はちみつ あぶら バター じゃがいも こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ホールコーンかん きゅうり	671	24.5	2.9	
3	木	○	ごはん (かんだちまい) はくさいとベーコンのスープ とりにくのしおこうじやき だいずいりサラダ	ベーコン とりにく だいず	こめ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん はくさい こまつな キャベツ きゅうり	592	23.9	1.9	
4	金	○	ごはん (かんだちまい) こんぶとじゃこのふりかけ すましじる さけのなんぶやき はりはりあえ	こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし とうふ さけ ハム	こめ ごま さとう はるさめ ごまあぶら	えのきたけ ねぎ こまつな きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり	576	29.0	2.8	かみかみ 献立 
7	月	○	やきうどん あおなとたまごのスープ だいがくいも	ぶたにく いか たまご かつおぶし	うどん あぶら さつまいも さとう でんぶん みずあめ ごま	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ ホールコーンかん ねぎ こまつな チンゲンツアイ	599	22.2	3.1	
8	火	○	ターメリックライス チリコンカン じゃこいりサラダ メロン	ぶたにく ひよこまめ こなチーズ だいず ちりめんじゃこ	こめ パター あぶら さとう でんぶん	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーンかん きゅうり メロン	599	22.7	1.8	
9	水	○	わかめごはん みそじる ビーンズコロケ かいそうサラダ	たきこみわかめ だいず ぶたにく たまご かいそうミックス あぶらあげ	こめ ごま こむぎこ あぶら じゃがいも さとう かんそうマッシュポテト パンこ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	654	21.3	3.1	
10	木	○	ビスキュイパン ミネストローネ レモンドレッシングサラダ	たまご ベーコン ツナ いんげんまめ	まるパン バター さとう こむぎこ あぶら マカロニ	にんにく たまねぎ セロリー にんじん ホールトマトかん キャベツ きゅうり レモン	591	19.7	2.5	
11	金	○	ごはん (かんだちまい) とんじる しろみざかなのうめマヨネーズやき やさいとあぶらあげのあえもの	ぶたにく メルルーサ あぶらあげ とうふ	こめ じゃがいも さとう マヨネーズ ごま	にんじん だいこん キャベツ こまつな もやし ねぎ ねりうめ	578	26.7	2.4	入梅献立 
14	月	○	チキンカレーライス フレンチドレッシングサラダ あじさいゼリー	とりにく カルピス	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールトマトかん キャベツ きゅうり ぶどうジュース	702	20.2	2.1	
15	火	○	ごはん (かんだちまい) ひじきとゆかりのふりかけ じゃがいもととりにくのいために にしょくまめいりサラダ	ひじき ちりめんじゃこ とりにく いんげんまめ うずらまめ	こめ ごま あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり ホールコーンかん	601	21.0	2.3	
16	水	○	ツナごぼうサンド やさいスープ オニオンドレッシングサラダ	ツナ ベーコン ぶたにく いんげんまめ	コッペパン あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも さとう ごま	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ ごぼう パセリ ホールコーンかん	701	30.5	3.0	
17	木	○	ごはん (かんだちまい) ながいものすいとん ししゃものやきなんばん じゃがいもいりサラダ	あぶらあげ ししゃも	こめ ながいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	584	19.0	2.3	
18	金	○	ちゅうかどん もずくスープ もやしときゅうりのごまじょうゆ	ぶたにく うずらたまご とりにく もずく いか	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし はくさい チンゲンツアイ たけのこ えのきたけ きゅうり こまつな	576	23.9	2.6	
21	月	○	たこめし にらたまスープ さばのあまからに だいこんとひじきのサラダ	たこ とうふ たまご さば ひじき	こめ でんぶん さとう ごまあぶら ごま	にんじん しょうが はくさい にら だいこん きゅうり ねぎ ホールコーンかん	595	26.4	3.7	夏至の献立 
22	火	○	カレーピラフ オニオンスープ パリパリハニーサラダ	ぶたにく ベーコン	こめ あぶら じゃがいも はちみつ バター	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ こまつな きゅうり キャベツ	580	17.5	2.3	
23	水	○	ぶたキムチどん わかめスープ やさいのごまあえ	ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん はくさいのキムチづけ ピーマン ねぎ キャベツ こまつな	578	23.2	3.6	
24	木	○	うみのさちスパゲティ マゼドアンサラダ れいとうパイ	ベーコン えび いか だいず	スパゲティ あぶら さとう バター こむぎこ じゃがいも	セロリー にんにく たまねぎ パセリ にんじん ホールトマトかん きゅうり れいとうパイ	644	25.0	2.9	
25	金	○	ごはん おおひらじる さんぞくやき おひたし	なまあげ とりにく かつおぶし	こめ さといも しらたき でんぶん あぶら	にんじん だいこん ほししいたけ にんにく ねぎ キャベツ もやし しょうが たまねぎ りんご	631	24.6	1.8	郷土料理給食 ～長野～
28	月	○	ルーローはん はるさめスープ オーギョーチャーふうレモンゼリー	ぶたにく とりにく とうふ かてん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな レモン	585	20.3	2.0	世界の味めぐり 給食 ～台湾～
29	火	○	ピザトースト コーンシチュー バジルドレッシングサラダ	ベーコン ハム ピザチーズ ぶたにく きゅうりにゅう なまクリーム こなチーズ	しょくパン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルームかん ピーマン ホールコーンかん パセリ キャベツ クリームコーンかん きゅうり	686	25.1	3.8	
30	水	○	ごはん (かんだちまい) ごじる さかなのさいきょうやき やさいとくきわかめのあえもの	だいず とうにゅう ぶり くきわかめ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	612	25.3	2.7	

* 献立は都合により変更する場合があります。
* 果物は気候や納品状況によって変更する場合があります。
事前に連絡なく変更することもあります。
* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。
牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。



夏至 (げし) : 夏至 (げし) とは一年 (いちねん) のうちで昼 (ひる) が一番 (いちばん) 長 (なが) く、夜 (よる) が一番 (いちばん) 短 (みじか) い日 (ひ) のことです。この時期 (じき) に夕 (ゆ) ぐを食 (た) べて、豊作 (ほうさく) を願 (ねが) う地域 (ちいき) があります。