2021年6月分こんだて

ノーボーダーズ

日	曜	材料名 メニュー	体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	その他	エネルギー
1	火	ごはん 照焼きハンバーグ▲ 里ポテト・アメリカンドッグ▲ ほうれん草ソテー マカロニサラダ▲ フルーツ	鶏肉　牛肉 魚肉すり身 シーチキン	玉葱 玉葱 ほうれん草　人参 胡瓜　人参 ぶどう缶	米 パン粉　でん粉　砂糖 じゃが芋　油　でん粉　塩　小麦粉　砂糖　パン粉 とうもろこし　油 マカロニ　ノンエッグマヨネーズ　砂糖	醤油　香辛料 塩　かつおエキス　酢　ベーキングパウダー 中華味　塩　こしょう 塩　こしょう	481
2	水	おにぎり チンジャオロース さくら焼売▲ 里芋の唐揚げ▲ キャベツツナ和え フルーツ	海苔 豚肉 鶏肉　豚肉　大豆　昆布 花かつお　大豆粉 シーチキン	筍　ピーマン　玉葱　生姜　にんにく 玉葱　生姜 キャベツ　人参　胡瓜 りんご	米 油　片栗粉　砂糖 でん粉　パン粉　小麦粉　砂糖 里芋　小麦粉　油　砂糖　でん粉 砂糖	塩 中華味　醤油　塩　こしょう 白醤油　和風だし 醤油　塩 和風だし　醤油	411
3	木	コーンごはん 三角カレー春巻き▲ 粉ふき芋 ミートペンネ▲ 胡瓜の和え物▲ フルーツ	豚肉 鶏肉 竹輪　若布	玉葱　トマトペースト　にんにく　生姜 パセリ粉 玉葱　人参　にんにく 胡瓜 黄桃缶	米　とうもろこし じゃが芋　小麦粉　油 じゃが芋 ペンネ　油　砂糖 砂糖	塩 塩　香辛料　カレー粉　醤油 塩 ケチャップ　塩　こしょう 和風だし　醤油	409
4	金	俵ごはん(ゆかり) 鮭のチャンチャン焼き キャベツ味噌炒め たこウィンナー じゃが芋ミンチカレー炒め フルーツ	鮭　味噌 味噌 ウィンナー 鶏肉	キャベツ　玉葱　人参 インゲン　人参 みかん缶	米 砂糖 油　砂糖 じゃが芋　油　砂糖	ゆかり粉 醤油 塩 塩　こしょう　カレー粉　中華味	412
5	土	ごはん コロッケ■▲ ハムステーキ・ナポリタンスパゲティ▲ 筑前煮・佃煮 味付きめかぶ 漬物・フルーツ	牛肉 ハム めかぶ	玉葱 玉葱　人参 金山寺味噌　人参　蓮根　筍　インゲン 漬物　みかん缶	米 じゃが芋　パン粉　小麦粉　マーガリン　油 スパゲティ　油　砂糖 里芋　砂糖 砂糖 ゴマ	醤油　塩　香辛料 ケチャップ　塩　こしょう 醤油　和風だし 醤油　かつおエキス　塩	725
7	月	おにぎり メンチカツ▲ 豚肉と春雨の中華炒め 南瓜煮 ポテトサラダ フルーツ	海苔 豚肉 豚肉	玉葱　人参　キャベツ　ほうれん草 人参　玉葱　ピーマン　生姜 南瓜 胡瓜　人参 白桃缶	米 とうもろこし　でん粉　パン粉　小麦粉　油　砂糖 春雨　油　砂糖 砂糖 じゃが芋　ノンエッグマヨネーズ	塩 塩　香辛料　カレー粉　醤油 中華味　醤油　塩　こしょう 和風だし　醤油 塩　こしょう	451
8	火	ごはん 鶏の照焼き▲ 竹輪の天ぷら▲ 野菜ソテー コールスローサラダ フルーツ	鶏肉　粉末大豆 竹輪　青のり	もやし　人参　ピーマン キャベツ　人参 りんご	米 砂糖 小麦粉　油 油 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ	醤油　塩　こしょう 中華味　塩　こしょう 塩　こしょう	406
9	水	俵ごはん(菜飯) 鯖の幽庵焼き れんこん金平 さつま芋甘煮 大根と蒟蒻のおかか煮 フルーツ	鯖 花かつお	柚子果汁 れんこん　人参 ブロッコリー 大根　蒟蒻 パイン缶	米 みりん　砂糖　片栗粉 砂糖　油 さつま芋　砂糖 砂糖	菜飯の素 醤油　酒 和風だし　醤油 塩 和風だし　醤油	403
10	木	鮭ごはん ハートコロッケ▲ ミートボール ビーフンソテー もやしの和え物 フルーツ	鮭フレーク 鶏肉　豚肉　大豆粉	玉葱　ブロッコリー 人参　木耳　ピーマン もやし　胡瓜　人参 洋梨缶	米 さつま芋　じゃが芋　油　あまめ　パン粉　小麦粉　コーンフラワー　でん粉　砂糖 砂糖　でん粉　油 ビーフン　油 砂糖	塩 酢　醤油　香辛料　塩 醤油　中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油	416
11	金	ごはん エビフライ▲○ 八幡巻き▲ ブロッコリーソテー 切干大根煮 フルーツ	エビ 鶏肉 油揚げ	玉葱　人参　インゲン　ごぼう　生姜 ブロッコリー　人参 切干大根　人参 りんご	米 パン粉　小麦粉　油 パン粉　でん粉　水あめ　砂糖　みりん とうもろこし　油 砂糖	塩 醤油　塩　香辛料 中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油	412
12	土	ごはん おろしカツ▲ 焼きそば▲ れんこん金平・竹輪煮● 茶碗蒸し●▲ 漬物・フルーツ	豚肉　大豆粉 花かつお 竹輪 卵　枝豆	玉葱　大根　にんにく　りんご果汁 れんこん　人参　蒟蒻 椎茸 漬物　パイン缶	米 パン粉　小麦粉　油　でん粉　砂糖 焼きそば麺　でん粉　ショートニング 油　ゴマ油　ゴマ　砂糖 砂糖 ゴマ	塩　こしょう　果実酒　酢　オイスターソース ソース　塩　香辛料 和風だし　醤油 塩　醤油　和風だし	811
14	月	ごはん 味噌カツ▲ ポークビッツ キャベツソテー さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	豚肉　大豆粉　味噌 ポークビッツ 大豆	キャベツ　玉葱　人参 みかん缶	米 パン粉　小麦粉　でん粉　油　砂糖 油　砂糖 さつま芋　砂糖	塩　醤油 塩 酢　醤油	431
15	火	のりごはん 焼きチキンおろしあんかけ▲ 焼うどん▲ オクラ煮 豆腐チャンプル フルーツ	海苔 鶏肉　粉末大豆 豆腐　花かつお	大根 人参　キャベツ オクラ ほうれん草　人参 黄桃缶	米 砂糖　片栗粉 うどん　油　砂糖 砂糖 油	醤油　塩　こしょう 和風だし　醤油 和風だし　醤油 中華味　醤油　塩　こしょう	460
16	水	おにぎり 白身魚の唐揚げミートソース▲ マカロニソテー▲ コーンボール さつま芋サラダ フルーツ	海苔 タラ　鶏肉 いとより 枝豆	玉葱　人参 玉葱　人参 人参 りんご	米 でん粉　小麦粉　油　砂糖 マカロニ　油　砂糖 とうもろこし　でん粉　油　砂糖 さつま芋　砂糖　ノンエッグマヨネーズ	塩 醤油　ケチャップ　中華味　塩　こしょう ケチャップ　塩　こしょう 塩 塩	465
17	木	ごはん 豚肉南蛮炒め 一口カフライ▲ ひじき煮 花がんもどき煮 フルーツ	豚肉 イカ ひじき　油揚げ がんもどき	玉葱　人参　生姜 ブロッコリー 人参 白桃缶	米 油　砂糖　片栗粉 小麦粉　でん粉　パン粉　油 砂糖 砂糖	酢　醤油 塩　こしょう 和風だし　醤油 和風だし　醤油	400
18	金	俵ごはん(ゆかり) ハンバーグ▲ スパゲティカレーソテー▲ スマイルポテト 竹輪とワカメの甘酢和え▲ フルーツ	鶏肉　牛肉 竹輪　わかめ	玉葱 玉葱　人参 胡瓜　人参 ぶどう缶	米 パン粉　でん粉　砂糖 スパゲティ　油　砂糖 じゃが芋　でん粉　油 砂糖	ゆかり粉 醤油　香辛料　ケチャップ 塩　こしょう　カレー粉 塩　こしょう 酢　塩	414
19	土	ごはん チキンカツ▲ 焼売■▲・ナポリタンスパゲティ▲ 根菜炒め・オムレツ●■▲ 里芋煮 漬物・フルーツ	鶏肉 豚肉　鶏肉　大豆粉　マグロ　味噌 卵　牛乳	玉葱　生姜　グリーンピース　人参 れんこん　人参　ごぼう 漬物　黄桃缶	米 でん粉　パン粉　小麦粉　油 小麦粉　油　砂糖　でん粉　パン粉　スパゲティ 砂糖　油　小麦粉　ゴマ　ゴマ油 里芋　砂糖 ゴマ	塩 香辛料　醤油　和風だし　ケチャップ　塩　こしょう 醤油　和風だし　コンソメ　塩　こしょう 醤油　和風だし	846
21	月	ごはん 鶏つくね▲ 一口白身魚フライ▲ 塩焼きそば▲ ブロッコリー青じそ和え フルーツ	鶏肉　粉末大豆 タラ 豚肉	玉葱　人参　れんこん　葱 キャベツ　玉葱　人参 ブロッコリー　人参 りんご缶	米 パン粉　でん粉　砂糖　小麦粉　米粉　油 パン粉　小麦粉　でん粉　油 焼きそば麺　油 とうもろこし	醤油 塩　こしょう　ソース 醤油ラーメンスープ 青じそドレッシング　塩	413
22	火	おにぎり 肉団子のトマト煮 コーンフライ▲ さつま揚げ煮 もやしほうれん草ソテー フルーツ	海苔 鶏肉　豚肉 さつま揚げ ハム	玉葱　ピーマン　人参 ブロッコリー もやし　ほうれん草　人参 パイン缶	米 でん粉　チキンオイル　油　じゃが芋　砂糖 とうもろこし　じゃが芋　パン粉　砂糖　でん粉　小麦粉　油 砂糖 油	塩 塩　香辛料　ケチャップ 塩　こしょう 和風だし　醤油 中華味　塩　こしょう	414
23	水	枝豆ごはん 豆腐のチリソース炒め チキンナゲット▲ 粉ふき芋 春雨サラダ フルーツ	枝豆 豚肉　豆腐 鶏肉　おから シーチキン	玉葱　人参　ピーマン パセリ粉 胡瓜　人参 黄桃缶	米 油　砂糖 パン粉　でん粉　砂糖　小麦粉　米粉　油 じゃが芋 春雨　とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ　砂糖	塩 ケチャップ　中華味 塩　醤油　香辛料 塩 酢　塩　こしょう	428
24	木	俵ごはん(菜飯) 豆腐ハンバーグ 南瓜の揚げ煮 人参しりしり 白菜の煮浸し フルーツ	豆腐　鶏肉　豚肉 シーチキン 油揚げ	玉葱 南瓜 人参　ピーマン 白菜　人参 みかん缶	米 でん粉　砂糖 油　砂糖 油　砂糖 砂糖	菜飯の素 塩　醤油　香辛料 和風だし　醤油 和風だし　醤油 和風だし　醤油	415
25	金	照焼きチキン丼▲ 肉じゃが 揚げ餃子▲ 枝豆 コーンサラダ フルーツ	鶏肉　粉末大豆 豚肉 鶏肉　豚肉　大豆 枝豆	玉葱　人参　インゲン 生姜　にんにく　キャベツ　玉葱 玉葱　人参 りんご	米　砂糖 じゃが芋　砂糖 砂糖　小麦粉　でん粉　油 とうもろこし　ノンエッグマヨネーズ　砂糖	醤油　塩　こしょう 和風だし　醤油 塩　こしょう　香辛料　醤油 塩 塩　こしょう	490
26	土	ごはん コロッケ■▲ ウィンナー■・ナポリタンスパゲティ●■▲○ 若竹煮・昆布巻き▲ ところパック 漬物・フルーツ	牛肉　大豆粉 ウィンナー 油揚げ　昆布　ニシン	玉葱 玉葱　ピーマン 筍　人参　かんぴょう 漬物　洋梨缶	米 じゃが芋　パン粉　砂糖　小麦粉　ショートニング　でん粉　油 スパゲティ　油　砂糖　でん粉 砂糖　みりん　水あめ　ゴマ 長芋 ゴマ	醤油　塩　香辛料 ケチャップ　ソース　コンソメ　塩 醤油　和風だし　唐辛子 城醤油　塩	733
28	月	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 竹輪煮▲ じゃが芋カレーソテー ほうれん草サラダ フルーツ	鶏肉　大豆粉 竹輪 シーチキン	生姜　にんにく ブロッコリー　人参 ほうれん草　人参 白桃缶	米 小麦粉　油　砂糖　片栗粉 砂糖 じゃが芋　とうもろこし　油 ノンエッグマヨネーズ	醤油　塩　こしょう 和風だし　醤油　塩 塩　こしょう　カレー粉 塩　こしょう	463
29	火	そぼろごはん エビカツ▲○ ハムステーキ 野菜炒め 人参ピーマン金平 フルーツ	鶏肉 エビ　イカ ハム	生姜 玉葱 ブロッコリー キャベツ　赤ピーマン 人参　ピーマン 洋梨缶	米　砂糖 でん粉　小麦粉　パン粉　コーンフラワー　砂糖　油 油 油　砂糖	醤油 塩　醤油　ソース 塩 中華味　塩　こしょう 和風だし　醤油	425
30	水	おにぎり ホイコーロー コーン焼売▲ 一口焼き芋 ごぼうチキンサラダ フルーツ	海苔 豚肉　味噌 豚肉　鶏肉　味噌　大豆粉 鶏肉	キャベツ　生姜 玉葱 ごぼう　人参　胡瓜 みかん缶	米 油　砂糖 とうもろこし　でん粉　小麦粉　砂糖　油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ　砂糖	塩 中華味　醤油　塩　こしょう 塩　こしょう 塩　こしょう	428

☆アレルギー物質(特定原材料7品目)を含む献立は右の印にて表示しています。卵…●　乳…■　小麦…▲　そば…▽　落花生…◎　えび…○　かに…□

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。

NCC