

2024年6月分こんだて

ノーボーダース

日	曜日	メニュー	体をつくる	体の調子を整える	熱やかものこになる	その他	エネルギー
1	土	ごはん ハンバーグ●●▲ 焼きそば▲ がんも煮 枝豆がんも 切干大根・練り梅 漬物・フルーツ	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆粉 卵 花かつお 枝豆がんも 油揚げ 花かつお	玉葱 ゆかり大根 人参 梅肉 りんごビュレ 漬物 バイン忠	米 パン粉 砂糖 油 焼きそば麺 でん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 砂糖 ゴマ	醤油 塩 果実酒 ケチャップ ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 酢 塩	592
3	月	ごはん イカカツ▲ たごウィンナー ピーフンソテー 小根菜の煮出し フルーツ	イカ 青のり ウィンナー	玉葱 人参 ビーマン 小根菜 人参 みかん缶	米 油 パン粉 小麦粉 でん粉 ビーフン 油 砂糖 砂糖	醤油 塩 中華味 醤油 和風だし 醤油	405
4	火	豚こぼし(なめし) ハンバーグ▲ おからポテト スナゴチソテー▲ コーンスローサラダ フルーツ	鶏肉 牛肉 おから 豆乳	玉葱 玉葱 人参 ビーマン キャベツ 人参 りんご	米 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 スナゴチ 砂糖 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	なめしの素 ケチャップ 香辛料 塩 香辛料 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	412
5	水	ごはん 鶏肉とじゃが芋のケチャップ炒め エビフライ▲○ ブロックリー 胡瓜と茗荷の和え物 フルーツ	鶏肉 大豆たん白 エビ ブロックリー 若布 シーチキン フルーツ	玉葱 人参 ビーマン にんにく	米 じゃが芋 油 砂糖 パン粉 小麦粉 油	ケチャップ 醤油 中華味 塩 こしょう 塩 青じそドレッシング	392
6	木	枝豆ごはん 野菜コロッケ▲ チリソースボール キャベツのゆかり和え 豆腐チャンプル フルーツ	枝豆 鶏肉 豚肉 大豆粉 キャベツのゆかり和え 豆腐 鶏肉 フルーツ	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 人参 葱 椎茸 バイン忠	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 片栗粉 ゆかり粉 砂糖 油	塩 塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 ゆかり粉 和風だし 醤油	385
7	金	ごはん 鶏肉の味噌焼き 焼肉▲ 青魚コン和え 切干大根のカレー炒め フルーツ	鶏肉 味噌 豚肉 鶏肉	にんにく 玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 切干大根 ニラ 人参 洋菜	米 じゃが芋でん粉 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 とうもろこし 砂糖 油	みりん 塩 こしょう 塩 中華味 塩 こしょう 醤油 カレー粉 塩 こしょう	404
8	土	ごはん チキンカツ▲ オボロタンシバグチ●●▲○ 魚田巻き煮 漬物・フルーツ	鶏肉 大豆たん白 ウィンナー 油揚げ 金山寺味噌▲ 漬物・フルーツ	玉葱 ビーマン 大根 人参 ごぼう かんぴょう レンコン 人参 ごぼう インゲン 漬物 白梅缶	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 油 スナゴチ 油 砂糖 砂糖 砂糖 ゴマ	塩 香辛料 ケチャップ ソース コンソメ 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	601
10	月	ごはん チキンリング▲ 野菜肉巻き▲ 焼きうどん▲ ジャーマンポテト フルーツ	鶏肉 植物性たん白 鶏肉 大豆粉 ウィンナー	人参 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 キャベツ 玉葱 人参 玉葱 グリンピース パプリカ みかん缶	米 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 油 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 塩あめ うどん 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖	チキンエキス 塩 香辛料 醤油 醤油 塩 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう	430
11	火	ごはん ソース豚カツ▲ 人参煮 キャベツソテー おからかき揚げ フルーツ	豚肉 大豆粉 人参煮 キャベツソテー おからかき揚げ フルーツ	人参 キャベツ 人参 玉葱 葱 白梅缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖	塩 醤油 ソース 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	436
12	水	豚こぼし(ゆかり) ザバの塩焼き コーンボール 青菜ソテー マカロニサラダ▲ フルーツ	サバ いとより コーンボール 青菜ソテー マカロニサラダ▲ フルーツ	ほうれん草 玉葱 人参 玉葱 パプリカ りんご	米 とうもろこし でん粉 油 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ゆかり粉 塩 塩 中華味 塩 こしょう 塩 こしょう	428
13	木	塩むすび 豚すき煮 焼き豆腐 枝豆 ひじきとツナのサラダ フルーツ	豚肉 大豆たん白 豆腐 枝豆 ひじき シーチキン フルーツ	白菜 玉葱 椎茸 ほうれん草 人参 醤油	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖	塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 醤油	414
14	金	ごはん 鶏の唐揚げ▲ 粉ふきカレー風味 野菜炒め 大根金平 フルーツ	鶏肉 油揚げ	生姜 にんにく パセリ粉 キャベツ もやし 人参 ビーマン 大根 金平 バイン忠	米 砂糖 でん粉 コーンミール 小麦粉 油 カレー粉 じゃが芋 ひじき煮・塩かまぼこ● 砂糖 油	醤油 香辛料 塩 カレー粉 塩 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	419
15	土	ごはん エビカツ○ 焼きそば▲ がんも煮 白菜和え・ごぼう巻き●▲ 漬物・フルーツ	エビ 魚すり身 花かつお 枝豆がんも 白菜和え・ごぼう巻き●▲ 漬物・フルーツ	玉葱 ごぼう 白菜 キャベツ 人参 もやし パプリカ 漬物 洋菜缶	米 でん粉 砂糖 油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 焼きそば麺 でん粉 ショートニング 砂糖 砂糖 とうもろこし 砂糖 でん粉 油 ゴマ	塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 魚介エキス 和風だし 醤油	584

17	月	ごはん 一口白身魚フライ▲ 菓しようもろこし 金平ごぼう ミートパンケーキ▲ フルーツ	ホホ 青のり 鶏肉	ごぼう 人参 玉葱 人参 洋菜缶	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 とうもろこし 油 砂糖 パン粉 砂糖 油	塩 和風だし 醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう	402	
18	火	おにぎり 黒コロッケ▲ ウィンナー マカロニ和風ソテー▲ コーンサラダ フルーツ	のり ウィンナー	玉葱 ほうれん草 人参 人参 パセリ粉 みかん缶	米 黒コロッケ▲ ウィンナー マカロニ和風ソテー▲ コーンサラダ フルーツ	塩 中華味 醤油 和風だし 醤油	424	
19	水	ごはん タンドリチキン 南瓜煮 ブロックリーソテー ツナ大豆煮 フルーツ	鶏肉 大豆 シーチキン	にんにく 南瓜 ブロックリー 人参 人参 インゲン りんご	米 タンドリチキン 南瓜 ブロックリー 人参 人参 インゲン りんご	みりん 塩 こしょう カレー粉 和風だし 醤油 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	384	
20	木	豚こぼし(なめし) 味噌つくね▲ レンコンの天ぷら▲ 焼きそば▲ 野菜のケチャップソテー フルーツ	鶏肉 大豆たん白 味噌 青のり	玉葱 人参 葱 ごぼう 葱 レンコン キャベツ 玉葱 人参 玉葱 パセリ粉 白梅缶	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 ソース 塩 こしょう じゃが芋 砂糖 油 フルーツ	なめしの素 塩 醤油 塩 こしょう 和風だし 醤油 ソース 塩 こしょう 中華味 ケチャップ 醤油 塩 こしょう	418	
21	金	ごはん 野菜春巻き▲ ミートボール ピーフンソテー 若布の酢の物▲ フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆粉 若布 竹輪	人参 玉葱 人参 人参 ビーマン 人参	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 油 片栗粉 フルーツ	塩 塩 こしょう 酢 醤油 香辛料 ケチャップ 中華味 フルーツ	397	
22	土	ごはん 野菜コロッケ●▲・ハムステーキ 焼きそば▲ 切干大根煮 半辛煮●▲・ももすき 漬物・フルーツ	ハム 花かつお 油揚げ 鶏肉 大豆たん白 ももすき	人参 玉葱 ほうれん草 玉葱 人参 人参 葱 椎茸 バイン忠	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 油 焼きそば麺 でん粉 ショートニング 砂糖 切干大根煮 半辛煮●▲・ももすき 漬物 味噌缶	塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 和風だし 醤油 酢 かつおエキス ゴマ	487	
24	月	ごはん エビカツ○ 粉ふき煮 キャベツソテー 青とウィンナーソテー フルーツ	エビ イカ	玉葱 パセリ粉 キャベツ 人参 玉葱 ほうれん草 もやし りんご	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 じゃが芋 油 とうもろこし 油	塩 醤油 ソース 塩 中華味 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう	388	
25	火	ごはん さくら焼売▲ ブロックリー 高野豆腐煮 フルーツ	鶏肉 鶏肉 豚肉 大豆 昆布 高野豆腐	生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン 玉葱 生姜 ブロックリー	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 でん粉 コーンミール 片栗粉 白醤油 和風だし 砂糖	ゆかり粉 酢 ケチャップ 中華味 塩 こしょう 醤油 香辛料 和風だし 醤油	454	
26	水	ごはん サウの塩焼き チキンナゲット▲ 焼きそば▲ ポテトサラダ フルーツ	サウ 鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 みかん缶	米 サウの塩焼き チキンナゲット▲ 焼きそば▲ ポテトサラダ フルーツ	塩 でん粉 砂糖 とうもろこし粉 小麦粉 もちろみ 油 焼きそば麺 油 じゃが芋 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 ソース 塩 こしょう 塩 こしょう	466
27	木	塩むすび 豚肉の生姜焼き 大学芋 枝豆 ひじき煮 フルーツ	豚肉 大豆たん白 枝豆 油揚げ	玉葱 人参 生姜 ひじき 人参 インゲン 洋菜缶	米 大学芋 枝豆 ひじき煮 フルーツ	塩 醤油 塩 砂糖	塩 醤油 塩 和風だし 醤油	404
28	金	ごはん コーンコロッケ▲ ハムステーキ カレースパゲティ▲ ピーマン味噌焼め フルーツ	ハム 鶏肉 味噌	ほうれん草 玉葱 人参 パプリカ 白梅缶	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう 醤油	398	
29	土	ごはん メンチカツ●▲ ナポリタンシバグチ●●▲○ 五目中華煮 ひじき煮・塩かまぼこ● 漬物・フルーツ	鶏肉 豚肉 牛肉 大豆粉 油揚げ 油揚げ 塩かまぼこ	玉葱 玉葱 ビーマン 人参 インゲン 葱 椎茸 かんぴょう ひじき 人参 みかん缶	米 メンチカツ●▲ ナポリタンシバグチ●●▲○ 五目中華煮 ひじき煮・塩かまぼこ● 漬物 洋菜缶	塩 香辛料 ソース 塩 香辛料 和風だし 醤油 塩 醤油	塩 香辛料 ケチャップ ソース コンソメ 塩 和風だし 醤油 和風だし 醤油	583

☆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。

☆アレルギー物質(特定原材料5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…□