

6月 きゅうしょく こんだてひょう

日	曜日	料理名	調理場からのお知らせ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1	月	ごはん・ぎゅうにゅう・クリーミーコーンフライ・炒りとうふ・キャベツとわかめのみそしる・減塩ポケモンチーズ		ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ひじき・とうふ・わかめ・にぼし・チーズ	ごはん・コーンフライ・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	ごぼう・にんじん・ほししいたけ・ねぎ・キャベツ	672	21.7
2	火	ごはん・ぎゅうにゅう・ポークカレー・オムレツ・ほうれんそうのごまあえ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・オムレツ	ごはん・あぶら・じゃがいも・カレーウ・さとう・ごま	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご・ほうれんそう・もやし	677	22.4
3	水	コッペパン・ぎゅうにゅう・チキンナゲット・キャロットサラダ・白いんげん豆ピューレのシチュー	ナゲット 小：2ヶ 中：3ヶ	ぎゅうにゅう・チキンナゲット・ツナ・とりにく・いんげんまめ	パン・マカロニ・あぶら・さとう・じゃがいも・ホワイトルウ	にんじん・レモン・たまねぎ・ホールコーン・ほうれんそう	692	27.1
4	木	ごはん・ぎゅうにゅう・ぶたキムチ丼・★切干大根のりマヨサラダ・じゃがいもとたまねぎのみそしる	はぐちけんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 ★カミカミメニュー	ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・のり・わかめ・にぼし	ごはん・ごまあぶら・さとう・ごま・マヨネーズ・じゃがいも	しょうが・キムチ・ねぎ・キャベツ・もやし・にら・きりぼしだいこん・にんじん・えだまめ・たまねぎ	699	26.3
5	金	ごはん・ぎゅうにゅう・アジいそベフライ・★枝豆入りおひたし・どさんこじる		ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく	ごはん・こめあぶら・あぶら・じゃがいも・バター	えだまめ・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・きゅうり・しょうが・にんにく・ねぎ・ホールコーン	610	22.6
8	月	みそラーメン・ぎゅうにゅう・★山形県産だいずとのり塩ポテト・フルーツヨーグルト		ぶたにく・ぎゅうにゅう・だいず・あおのり・ヨーグルト	ちゅうかめん・ごま・バター・こめこ・かたくりこ・じゃがいも・こめあぶら	キャベツ・ねぎ・メンマ・ホールコーン・ミックスフルーツ(リンゴ・モモ・ラフランス)・ナタデココ・パインかん・みかんかん・バナナ	710	27.8
9	火	★ごはん・ぎゅうにゅう・まぐろカツ・★ぶたにくとごぼうのきんぴら 高野どうふとこまつなのみそしる・オレンジ		ぎゅうにゅう・マグロカツ・ちくわ・ぶたにく・こうやどうふ・あぶらあげ・にぼし	ごはん・こめあぶら・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま	ごぼう・にんじん・こんにやく・ピーマン・こまつな・オレンジ	624	23.2
10	水	食パン・ぎゅうにゅう・白身魚フライ・カミカミサラダ・やさしいっぱいフイヨンスープ・キャラメルクリーム		ぎゅうにゅう・しろみぎかなフライ・こんぶ・とりにく・ベーコン	パン・こめあぶら・マヨネーズ・ごまドレッシング・ばて・きやらめる	ごぼう・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ほうれんそう	729	25.5
11	木	わかめごはん・ぎゅうにゅう・国旗コロッケ・キャベツのそぼろ炒め とうふとこまつなのみそしる・トリプルゼリー		わかめ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・にぼし	ごはん・コロッケ・こめあぶら・ごまあぶら・さとう・ゼリー	にんじん・しょうが・キャベツ・たまねぎ・こまつな・ねぎ	622	21.9
12	金	ごはん・ぎゅうにゅう・にくだんごトマトソース・炒めビーフン・コーン入りたまごスープ	にくだんご 小：3ヶ 中：2ヶ	ぎゅうにゅう・にくだんご・ぶたにく・ベーコン・たまご	ごはん・ビーフン・ごまあぶら・あぶら・かたくりこ	キャベツ・にんじん・ピーマン・ほししいたけ・たまねぎ・ホールコーン・ほうれんそう	616	22.3
15	月	ごはん・ぎゅうにゅう・いかメンチカツ・春雨のごま炒め・もやしと庄内のみそしる	ちさんちしゅう 地産地消ウィーク	ぎゅうにゅう・いかメンチカツ・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・にぼし	ごはん・こめあぶら・はるさめ・あぶら・ごまあぶら・ごま・ふ	こまつな・キャベツ・にんじん・しょうが・もやし	640	21.3
16	火	ごはん・ぎゅうにゅう・筑前煮・こまつなともやしのナムル・紅花若菜入り緑黄色やさしいのみそしる・白鷹産だいずのなっとう	べにばなわかなきゅうしょく 紅花若菜給食 	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・にぼし・なっとう	ごはん・こんにやく・さといも・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま	にんじん・ごぼう・たけのこ・ほししいたけ・れんこん・きぬさや・こまつな・もやし・ほうれんそう・かぼちゃ	600	24.2
17	水	米粉コッペパン・ぎゅうにゅう・チーズが香るポークケチャップ・キャベツとスナップエンドウのツナマヨサラダ・大根とベーコンのオニオンスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ1k・ツナ・ベーコン	こめこパン・さとう・かたくりこ・マヨネーズ	たまねぎ・キャベツ・スナップエンドウ・ホールコーン・にんじん・だいこん・しめじ・ブロッコリー	751	30.4
18	木	ごはん・ぎゅうにゅう・マーボーどうふ・かいそうサラダ・五目スープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・かいそうサラダ・わかめ・ハム	ごはん・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・はるさめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・ねぎ・にら・もやし・きゅうり・キャベツ・メンマ	591	24.8
19	金	ごはん・ぎゅうにゅう・和風おろしハンバーグ・ひじきの炒り煮・みずとじゃがいものみそしる・ミニトマト	ミニトマト 1ヶ 	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・とりにく・さつまあげ・ひじき・だいず・あぶらあげ・わかめ・にぼし	ごはん・あぶら・こんにやく・さとう・じゃがいも	だいこん・にんじん・あおみず・ミニトマト	628	27.2
22	月	ごはん・ぎゅうにゅう・とりにくのレモンづけ・キャベツともやしの おひたし・とうふとわかめのみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ・わかめ・あぶらあげ・にぼし	ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう	レモン・キャベツ・もやし・にんじん	709	28.6
23	火	ごはん・ぎゅうにゅう・あじの塩こうじ焼き・こまつなのごまあえ とんじる	きみの口が実験室～ご飯のか かいすう む回数数をカウントせよ～	ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく・とうふ	ごはん・さとう・ごま・じゃがいも・こんにやく	こまつな・にんじん・もやし・だいこん・ごぼう・ねぎ・にんにく	537	25.1
24	水	食パン・ぎゅうにゅう・キーマカレー・県産だいずのツツサダ・コンソメスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・チーズ・ツナ・ベーコン	パン・さとう・あぶら・マカロニ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり・こまつな	661	27.9
25	木	ごはん・ぎゅうにゅう・ささみフライ・こまつなのたくあんあえ・なめこのみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ・にぼし	ごはん・こめあぶら・ごま	こまつな・もやし・にんじん・だいこんづけ・なめこ・だいこん・ねぎ	534	20.1
26	金	ごはん・ぎゅうにゅう・あつやきたまご・にくじゃが・ほうれんそうともやしのみそしる・オレンジ		ぎゅうにゅう・あつやきたまご・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・にぼし	ごはん・じゃがいも・こんにやく・さとう	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・ほうれんそう・もやし・オレンジ	609	24.6
29	月	ゆかりごはん・ぎゅうにゅう・たら西京づけ・ポテトサラダ・あつあげとだいこんのみそしる		ぎゅうにゅう・たらさいきょうづけ・ハム・あつあげ・にぼし	ごはん・じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ・さとう	キャベツ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・だいこん・ねぎ	606	22.8
30	火	ごはん・ぎゅうにゅう・とりにくのごまごま焼き・いそかあえ・にらたまじる		ぎゅうにゅう・とりにく・のり・とうふ・たまご・かまぼこ	ごはん・さとう・ごま・かたくりこ	しょうが・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・もやし・にら	626	29.0