



こんだて表

曜	月	火	水	木	金
日	2	3	4	5	6
こ ん だ て 名	牛乳 とり照り丼 じゃがいもと長ネギのみそ汁 いわしのしょうが煮	牛乳 ポークハヤシライス 枝豆とコーンのソテー パイン缶	牛乳 パン 白菜のチャウダー 白身魚フライ アスパラのガーリックソテー	牛乳 ごはん きのこ汁 照り焼きチキン 豚肉とごぼうのしぐれ煮	牛乳 醤油ラーメン にらまんじゅう もやしの炒めナムル
日	9	10	11	12	13
こ ん だ て 名	牛乳 ごはん えのきと油揚げのみそ汁 ホッケの塩焼き こんにゃくきんぴら	牛乳 ごはん 豆腐のみそ汁 イカフライ ごぼうとちくわの甘辛いため	牛乳 パン ポトフ ベーコンエッグ エビのソテー	牛乳 ごはん 中華スープ しゅうまい 麻婆なす	牛乳 いなり寿司 わかめうどん おかか野菜
日	16	17	18	19	20
こ ん だ て 名	牛乳 ごはん 若竹汁 さばのしょうが煮 そぼろ大根	牛乳 スタミナ丼 里いものみそ汁 肉団子	牛乳 パン ポークシチュー プレーンオムレツ にんじんソテー	牛乳 ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 とりごま照り焼き 高野豆腐の含め煮	牛乳 塩広東ラーメン 春巻き ブロッコリーの中華炒め
日	23	24	25	26	27
こ ん だ て 名	牛乳 かき揚げ丼 根菜汁 ひじきと大豆の煮物	牛乳 ごはん 大根とたもぎのみそ汁 信田巻き 炒り鶏	牛乳 パン コーンポタージュ オニオンリング きのこのカレーソテー	牛乳 ごはん 芋煮 焼き魚（鮭） 小松菜の炒め物	牛乳 とりめん 白花豆コロッケ ふきの炒め煮
日	30	<div>★食材の仕入れ状況によって献立変更があることをご了承ください。</div> 			
こ ん だ て 名	牛乳 ポークカレー いんげんのソテー ヨーグルト				

6月平均栄養価

	エネルギー(cal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
小学校	589.0	22.8	19.6	76.7	2.4
中学校	720.0	27.2	23.2	96.4	3.1