



6月 きゅうしょくこんだてよていひょう



日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をとのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
1日(月)	ごはん	こめ						工: 614 kcal
	とうふとこまつなのみそしる			とうふ みそ		こまつな	えのきたけ たまねぎ	た: 25.5 g
	とりにくのカレーあげ	でんぷん	あぶら	とりにく				し: 22.6 g
	アーモンドいりシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	塩: 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2日(火)	ゆでちゅうかめん	こむぎこ						工: 595 kcal
	みそスープ		こまあぶら	ぶたにく みそ はちしょうみそ		にんじん にら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし	た: 26.9 g
	ポークシューマイ	さとう こむぎこ でんぷん	こまあぶら	ぶたにく だいすたんぱく			たまねぎ しょうが	し: 16.6 g
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら こま こまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	塩: 3.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3日(水)	ごはん	こめ						工: 611 kcal
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	た: 28.6 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			し: 17.2 g
	そくせきづけ	みずあめ	6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。 6月のメニューには、 よくかむためのメニュー や、 カルシウムたっぷりのメニューが、たくさん登場 します。		わかめ		キャベツ きゅうり	塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日(木)	ごはん	こめ						工: 591 kcal
	だいこんとあぶらあげのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん	た: 23.6 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん	あぶら	タラ				し: 19.5 g
	ごまいりくきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら こま こまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	塩: 1.8 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5日(金)	ごはん	こめ						工: 582 kcal
	やさいスープ	じゃがいも		しろいんげんまめ ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	た: 23.7 g
	ハンバーグのケチャップに	でんぷん さとう	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく だいすたんぱく			たまねぎ しょうが にんにく	し: 17.3 g
	アスパラとコーンのソテー		あぶら			アスパラガス	コーン キャベツ	塩: 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8日(月)	ごはん	こめ						工: 653 kcal
	かつおぶりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり	りょくちや		た: 24.5 g
	トマトとたまごのスープ	でんぷん		とうふ たまご		トマト にんじん	きくらげ レタス たまねぎ	し: 24.4 g
	レバーいりメンチカツ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ しょうが にんにく	塩: 2.2 g
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9日(火)	ごはん	こめ						工: 578 kcal
	こんさいじる	じゃがいも こんにゃく		あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	た: 26.6 g
	ますのしおやき			ます				し: 18.0 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	塩: 2.3 g
	こんぶいりおやつだいず	さとう		だいず	こんぶ			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10日(水)	ジャンバラヤ	さとう	あぶら	ぶたにく だいずミート ベーコン		ピーマン トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく セロリー	工: 626 kcal
	(カレーあじごはん)	こめ	あぶら					た: 23.8 g
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン	し: 25.3 g
	アーモンド		アーモンド					塩: 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11日(木)	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			工: 584 kcal
	チンゲンサイとほたてのスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	しめじ たまねぎ	た: 22.5 g
	はるまき	でんぷん さとう こめこ こむぎこ	こまあぶら あぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	し: 17.3 g
	ピーマンソテー	ピーマン	あぶら	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし	塩: 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日(金)	まっちゃんこめこあげパン	こめこ こむぎこ さとう	あぶら ショートニング	きなこ	だっしふんにゅう	まっちゃん		工: 618 kcal
	ワンタンスープ	ワンタン		ぶたにく		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	た: 28.7 g
	チーズオムレツ	さとう でんぷん	あぶら	たまご	チーズ			し: 26.4 g
	フレンチサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり	塩: 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15日(月)	ごはん	こめ						工: 574 kcal
	もやしのみそしる			なまあげ みそ	わかめ		もやし	た: 21.7 g
	ポテトコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ	あぶら				たまねぎ	し: 21.8 g
	ひじきのいために	しらたき さとう	あぶら	ぶたにく うちめ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	塩: 2.0 g
	かわちばんかん						かわちばんかん	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

よくかんで!













旬の味だよ

新潟市の特産品だよ!

FIFAワールドカップが6月12日から始まります。きょうは開催国の一つアメリカの料理「ジャンバラヤ」にしました。



日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
16 日 (火)	マーボーどん (ごはん)	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ だいす		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	エ: 600 kcal たん: 27.1 g
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら	カルシウムたっぷり! 		にんじん	もやし きゅうり	し: 21.0 g
	チーズ				チーズ			塩: 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17 日 (水)	ゆかりごはん	こめ				しそ		エ: 615 kcal
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ	たん: 24.8 g
	ぶたにくとだいすのあげに	でんぷん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	しいたけ	し: 19.4 g
	れいとうみかん 						みかん	塩: 2.5 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18 日 (木)	ごはん	こめ						エ: 629 kcal
	こまつなのみそしる			なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ	たん: 27.9 g
	ササミチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	とりにく だいすたんぱく	チーズ			し: 22.4 g
	ごもくまめ 	さとう こんにゃく	よかんて!	だいす さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ	塩: 2.0 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19 日 (金)	ごはん	こめ						エ: 608 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう だけのこ	たん: 24.9 g
	さばのてりやき	さとう		さば			よかんて! 	し: 22.8 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	塩: 1.6 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22 日 (月)	ごはん	こめ						エ: 611 kcal
	わらびのみそしる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ みそ			わらび えのきたけ	たん: 25.4 g
	あじのなんばんづけ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	あじ			しょうが ねぎ	し: 22.2 g
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	塩: 2.0 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23 日 (火)	ごはん	こめ						エ: 649 kcal
	じゃがいものオイスターソースに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	たん: 24.1 g
	のりしおスティックカツ	パンこ でんぷん さとう	あぶら ぎゅうし	とりにく だいすたんぱく	あおさ		たまねぎ	し: 23.2 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	塩: 2.2 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24 日 (水)	キーマカレーライス (ごはん)	じゃがいも こめこ でんぷん さとう さつまいも	あぶら ラード	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	エ: 604 kcal たん: 21.8 g
	アスパラとコーンのサラダ		あぶら			アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン	し: 19.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			塩: 1.8 g
	ごはん	こめ						エ: 680 kcal
25 日 (木)	たまごいりちゅうかうらうコーンスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご とうふ	カルシウムたっぷり。 丈夫な歯を作ろう! 	にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ	たん: 23.0 g
	こいわしのてんぷら	こむぎこ でんぷん	あぶら		かたくちいわし			し: 25.0 g
	チャブチェ 	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく		にんじん	にんにく しょうが だけのこ きゅうり きくらげ	塩: 1.8 g
	すいか						すいか	
ぎゅうにゅう		南浜(北区)や赤塚(西区)で たくさん作られているよ。					ぎゅうにゅう	
26 日 (金)	ようふうさんしょくごはん	こめ	あぶら	レバーいりウィンナー		にんじん	たまねぎ コーン グリンピース	エ: 674 kcal
	クリームスープ	じゃがいも こむぎこ	あぶら パター	ベーコン しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	たん: 24.1 g
	えだまめコロッセ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	だいすたんぱく			えだまめ	し: 26.5 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	塩: 2.6 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29 日 (月)	ごはん	こめ						エ: 659 kcal
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たん: 27.5 g
	いかのたつたあげ	でんぷん	あぶら	いか			しょうが	し: 21.2 g
	ごまいりもやしサラダ		あぶら ごま			あかピーマン	コーン もやし きゅうり	塩: 2.2 g
ミルクゼリー	みずあめ さとう						ぎゅうにゅう かとうれんにゅう	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30 日 (火)	ごはん	こめ						エ: 610 kcal
	もずくとたまごのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もずく		ねぎ えのきたけ	たん: 23.8 g
	さかなとだいすのチリソースに	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	たら だいす		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	し: 21.2 g
	きゅうりのあまから 						きゅうり	塩: 2.1 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				