



# 令和7年6月 こんだて表 (1・3地区)

アレルギーチェック用記載例: =食べる =食べない(代替食持参もなし) =代替食持参 =卵除去食希望(対応料理のみ)  
アレルギー対応希望者のみこんだて表にチェックを入れ提出してください。



◆牛乳は毎日つきます。牛乳飲む 飲まない  
◆下線表示は「卵除去対応料理」です。


日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)
こんだて	<input checked="" type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> すぶた <input type="checkbox"/> しゅうまい(えび) <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アセロラ)	<input type="checkbox"/> 新料理 <input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> スパゲティミートソース <input type="checkbox"/> 〇ツナといもけんちんソテー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉のみそがらめ <input type="checkbox"/> 旬菜スープ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> スライスチーズ <input type="checkbox"/> にこみハンバーグ <input type="checkbox"/> ジュリエンスープ	<input type="checkbox"/> 季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ホキのからあげ <input checked="" type="checkbox"/> ★えだまめ <input type="checkbox"/> ぶた肉のしょうがじる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉の梅香あげ <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ポークシチュー <input type="checkbox"/> カミカミピーズ <input type="checkbox"/> フルーツカクテル	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> カレー肉じゃが <input type="checkbox"/> 切干しだいこんツナいため	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> たまねぎのレモンソテー <input type="checkbox"/> とうふと野菜のスープ	<input type="checkbox"/> 五目ごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 五目ごはんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのあまずけ <input type="checkbox"/> さわわにわん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉とじゃがいものおぼろけ <input type="checkbox"/> きわかめのものも	<input type="checkbox"/> 新料理 <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 〇さわらのエスカパッシュ <input type="checkbox"/> 卵と野菜のスープに
おかずの内容(g)	冷凍豚肉角切 35 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 片栗粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 20 ピーマン 10 たまねぎ 50 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 トマトケチャップ 3 酢 3 片栗粉 0.5 しゅうまい(えび) 3コ(54) アセロラ(缶) 1コ(22)	スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 ホワイトソース 13 トマトケチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 まぐろ油漬 20 冷凍さやいんげん 25 にんじん 10 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.2	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 砂糖 1 みりん 2 ごまつな 30 豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	スライスチーズ 1枚(20) 弁当ハンバーグ 1コ(60) たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.8 トマトケチャップ 10 ウスターソース 5 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 20 キャベツ 10 青ねぎ 5 しょうが 0.6 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02 削節 1.5	ホキ 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍えだまめ 22 冷凍豚肉 1 料理酒 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 ガーリック 0.04 いりだいたず 8 しらす干し 3 白ごま 0.8 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 0.8 カクテルゼリー 35 パイナップル 15 黄桃缶 1 砂糖 1	冷凍鶏肉皮付 60 塩 0.3 こしょう 0.01 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 うめペースト 4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 切りだいず 0.8 しらす干し 3 白ごま 0.8 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 0.8 カクテルゼリー 35 パイナップル 15 黄桃缶 1 砂糖 1	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム水煮 7 なたね油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 いりだいたず 8 しらす干し 3 白ごま 0.8 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 0.8 カクテルゼリー 35 パイナップル 15 黄桃缶 1 砂糖 1	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 0.3 削節 1 切干しだいこん 4 まぐろ油漬 20 冷凍ほうれんそう 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 たまねぎ 40 チキンハム 15 パセリ 0.3 なたね油(いため用) 0.4 レモン果汁 2 砂糖 1 塩 0.2 こしょう 0.01 冷凍豆腐 45 にんじん 20 冷凍ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干しいたけ 0.3 ポークパイオン 12 うすくちしょうゆ 2.5 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮引 15 竹輪 5 冷凍油揚げ 5 にんじん 7 ごぼう 7 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5 わかさぎ 35 米粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1.5 酢 1.5 冷凍豚肉糸切 30 ごまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 15 ごぼう 15 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 みりん 1 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	冷凍鶏肉皮付 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.3 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍アメリカ(赤) 15 レモン果汁 0.5 おろしにんにく 0.3 砂糖 3 塩 0.4 こしょう 0.02 削節 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 にんじん 10 カレー粉 0.5 削節 0.5 くきわかめ 2 しらす干し 5 うすくちしょうゆ 3 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1	さわら 1切(50) 料理ワイン 0.5 塩 0.15 片栗粉 0.15 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 15 たまねぎ 15 冷凍アメリカ(赤) 8 レモン果汁 0.5 おろしにんにく 0.3 砂糖 3 削節 2 塩 0.4 こしょう 0.02 削節 5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 30 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 チキンパイオン(濃縮) 5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02

日	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(ゆかり) <input type="checkbox"/> 京風うまに <input type="checkbox"/> にびたし	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> マカロニのクリームに <input type="checkbox"/> 蒸し野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> 柑橘ドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 韓国のり <input type="checkbox"/> タッカンジョン <input type="checkbox"/> トック	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鉄火に <input type="checkbox"/> 田作り風	<input type="checkbox"/> ライ麦パン <input type="checkbox"/> あらびきソーセージ <input type="checkbox"/> ジャーマンポテト <input type="checkbox"/> コーンスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶた肉のしょうが焼 <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ミルク(ココア) <input type="checkbox"/> スズカキア <input type="checkbox"/> カリフラワーのソテー	<input checked="" type="checkbox"/> 季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ドライカレー <input checked="" type="checkbox"/> ★きゅうりのちゅうがつけ <input type="checkbox"/> わらびもち	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉のうまに <input type="checkbox"/> ひじきとろろごはんのもの	エネルギー 623kcal たんぱく質エネルギー比 16.4% 脂肪エネルギー比 31.3% カルシウム 317 mg マグネシウム 85 mg 鉄 2.8 mg ビタミンA 367 µgRAE ビタミンB1 0.41 mg ビタミンB2 0.52 mg ビタミンC 21 mg 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.2 g
おかずの内容(g)	ふりかけ(ゆかり) 1袋(08) 冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 4 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 竹輪 10 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	マカロニ 14 冷凍鶏肉皮引 30 冷凍えび 20 料理ワイン 0.5 にんじん 20 たまねぎ 55 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 24 チキンソテー(ストリート) 5 料理ワイン 1 塩 0.6 削節 1 柑橘ドレッシング 1袋(10)	韓国のり 1袋(1.5) 冷凍鶏肉皮付 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 0.5 みりん 1 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 3 酢 1.2 コチジャン 1 トック 15 冷凍牛肉ひき肉 10 にんじん 15 たまねぎ 30 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 15 にんじん 50 ごぼう 20 なたね油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こしょう 0.01 冷凍ホールコーン 10 スイートコーンペースト 40 にんじん 15 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 30ml チキンパイオン(濃縮) 10 塩 0.6 こしょう 0.02	鶏片ワインナー 1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 カットベーコン 13 じゃがいも 45 たまねぎ 13 パセリ 0.2 なたね油(いため用) 0.4 こしょう 0.01 冷凍ホールコーン 10 スイートコーンペースト 40 にんじん 15 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 30ml チキンパイオン(濃縮) 10 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍豚肉 50 たまねぎ 20 しょうが 1 キャベツ 35 たまねぎ 13 オリーブオイル 0.6 チキンパイオン(濃縮) 1 ホールトマト 30 砂糖 0.4 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 料理ワイン 2 塩 0.2 こしょう 0.01 カットベーコン 15 冷凍かりフラワー 40 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 削節 2	ミルク(ココア) 1袋(8) 兵庫県産鶏つくね 35 冷凍いか 20 キャベツ 35 たまねぎ 30 オリーブオイル 0.6 チキンパイオン(濃縮) 1 ホールトマト 30 砂糖 0.4 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 料理ワイン 2 塩 0.2 こしょう 0.01 カットベーコン 15 冷凍かりフラワー 40 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 削節 2	冷凍牛肉ひき肉 60 冷凍液卵 20 なたね油(いため用) 0.2 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2.5 料理ワイン 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.8 ガーリック 0.02 きゅうり 40 ごま油 0.4 砂糖 0.25 こいくちしょうゆ 1.5 酢 2 わらびもち 1コ(30)	冷凍鶏肉皮付 40 冷凍生揚げ 20 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにやく 20 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 削節 2 ひじき 3 冷凍ホールコーン 10 カットベーコン 5 にんじん 8 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	

## せっけんでしっかり 手を洗いましょう。

洗い残しの多い  
ところは念入に!!

- 手のひら
- 手のこう
- 指のあいだ
- つめ
- 手首



## 6月目標 えいせいに気をつけよう