



6がつこんだてひょう



安城市保課
安城市教育委員会 中部調理場

日曜	こんだてめい	からだをつくるたべもの	からだのちようしをととのえるたべもの	ねつやちからになるたべもの	おやつ
1 土	ロールパン ギゆうにゆう パナナ	ぎゆうにゆう	バナナ	ロールパン	
3 月	ごはん ギゆうにゆう けんちんじる ゆかりあえ いわしのカレーぎんがみやき	ぎゆうにゆう とうふ あぶらあげ いわしのぎんがみやき	こんにやく にんじん ごぼう だいこん はねぎ しろねぎ キャベツ あかじそ	ごはん さといも ごまあぶら	とうにゆうジュース かし
4 火	ごはん ギゆうにゆう えびとこうやどうふのうまに なつやさいのみそいため いちじくタルト	ぎゆうにゆう えび こうやどうふ ちくわ ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ なす ピーマン	ごはん じゃがいも さとう でんぶん こめあぶら タルト	オレンジ かし
5 水	ごはん ギゆうにゆう とりじゃが さわらのうめふうみやき アーモンドあえ	ぎゆうにゆう とりにく さわらのうめふうみやき	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん チンゲンサイ キャベツ	ごはん こめあぶら じゃがいも さとう アーモンド	ミニいまがわやき
6 木	スライスパン ギゆうにゆう ラタウイユ チーズオムレツ えだまめサラダ いちごジャム たくじょうコーンクリームドレッシング	ぎゆうにゆう ベーコン チーズオムレツ	たまねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ きいろパプリカ トマト にんにく キャベツ きゅうり えだまめ	スライスパン ジャム オリーブオイル ドレッシング	カクテルゼリー
7 金	わかめごはん ギゆうにゆう ぶたじる こめこチキンナゲット ごまキャベツ	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ チキンナゲット	はくさい だいこん にんじん はねぎ しろねぎ キャベツ	わかめごはん じゃがいも なたねあぶら ごま	さつまいもムース ラスク
8 土	まるレーズンパン ギゆうにゆう オレンジ	ぎゆうにゆう	オレンジ	まるレーズンパン	
10 月	むぎごはん ギゆうにゆう チキンカレーライス コーンフライ きゅうりのふくじんづけあえ	ぎゆうにゆう とりにく チーズ だっしふんにゆう	たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース ふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも カレールウ コーンフライ なたねあぶら ごま	フルーツゼリー かし
11 火	ごはん ギゆうにゆう おやこに ツナいりはんぺん もやしときゅうりのあえもの	ぎゆうにゆう とりにく たまご ツナいりはんぺん	たまねぎ にんじん しょうが さやえんどう もやし きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	やさいジュース こめこカップケーキ
12 水	こめこパン(こむぎいり) ギゆうにゆう コーンクリームシチュー カラフルソテー なついろゼリー	ぎゆうにゆう とりにく チーズ ソーセージ	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース あかパプリカ きいろパプリカ キャベツ もも パイナップル	こめこパン(こむぎいり) じゃがいも バター コーンスターチ こめあぶら ゼリー	オレンジ かし
13 木	きしめん ギゆうにゆう ごもきしめん きすのてんぶら いそがえ	ぎゆうにゆう とりにく かまぼこ あぶらあげ きすのてんぶら のり	にんじん こまつな はねぎ しろねぎ しいたけ キャベツ もやし	きしめん さとう なたねあぶら	ミックスフルーツ
14 金	ごはん ギゆうにゆう いなかじる ぶたにくのしょうがいため れいとうみかん さかなふりかけ	ぎゆうにゆう なまあげ ミックスみそ ぶたにく さかなふりかけ	ごぼうこんにやく にんじん はねぎ しろねぎ たまねぎ キャベツ しょうが みかん	ごはん さといも さとう でんぶん	りんごジュース どうぶつホットケーキ
15 土	ディナロールパン ギゆうにゆう パナナ	ぎゆうにゆう	バナナ	ディナロールパン	
17 月	むぎごはん ギゆうにゆう ワンタンスープ ビビンバ きんしたまご プレーンヨーグルト	ぎゆうにゆう ギゆうにく きんしたまご ヨーグルト	はくさい にんじん くろきくらげ にら メンマ しいたけ にんにく もやし チンゲンサイ	むぎごはん ワンタンのかわ さとう こめあぶら ごま ごまあぶら	やさいゼリー かし
18 火	わかめごはん ギゆうにゆう いりどうふ さばのみぞれに アスパラガスのごまあえ	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく さばのみぞれに	にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん キャベツ グリーンアスパラガス	わかめごはん さとう でんぶん ごま	バナナ かし
19 水	ごはん ギゆうにゆう のつべいじる ひじきとだいのにも こめこイカフライのレモンに りんごミニゼリー	ぎゆうにゆう とりにく いかフライ ひじき あぶらあげ だいの	にんじん だいこん はねぎ しろねぎ ごぼうこんにやく レモンかじゅう	ごはん さといも でんぶん なたねあぶら さとう こめあぶら ゼリー	はっこうにゆう かし
20 木	サンドイッチパンズパン ギゆうにゆう コンソメスープ サワーキャベツ ハンバーグのブラウンソースかけ	ぎゆうにゆう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん マッシュルーム キャベツ	サンドイッチパンズパン じゃがいも さとう	ぶどうジュース ふかしいも
21 金	ロウカットげんまいごはん ギゆうにゆう マーボーどうふ あげえびしゅうまい もやしのナムル	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ あかみそ えびしゅうまい	たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ しろねぎ にんにく くろきくらげ しょうが もやし きゅうり	ロウカットげんまいごはん さとう でんぶん なたねあぶら ごまあぶら	フルーツミックスジュース かし
22 土	ピンキーパン ギゆうにゆう パナナ	ぎゆうにゆう	バナナ	ピンキーパン	
24 月	ごはん ギゆうにゆう あんじょうやさしいっぱいどんぶり あおじそあじフライ ごまきゅうり	ぎゆうにゆう ぶたにく なまあげ あおじそあじフライ	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん しょうが きゅうり	ごはん さとう でんぶん なたねあぶら ごま	やさいジュース こめこマフィン
25 火	むぎごはん ギゆうにゆう ちゅうかたまごスープ ショーロンポー チャーハンのぐ こごかな	ぎゆうにゆう かまぼこ たまご ショーロンポー やきぶた こごかな	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ くろきくらげ はねぎ しろねぎ しいたけ	むぎごはん はるさめ でんぶん ごまあぶら	ミニプリン かし
26 水	ごはん ギゆうにゆう えだまめとつくねのスープ しろみざかなフリッター のりずあえ	ぎゆうにゆう のり とりにくだんご しろみざかなフリッター	にんじん チンゲンサイ えだまめ くろきくらげ はくさい キャベツ もやし	ごはん はるさめ ごま なたねあぶら さとう ごまあぶら	アイスクリーム
27 木	クロワッサン ギゆうにゆう キャベツのツナに とりにくのてりやき レモンサラダ	ぎゆうにゆう まぐるあぶらづけ とりにくのてりやき	キャベツ たまねぎ にんじん あおパパイヤ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	クロワッサン じゃがいも オリーブオイル さとう	すいか
28 金	ソフトめん ギゆうにゆう カレーソース ツナいため さくさくどうふ	ぎゆうにゆう ぶたにく だっしふんにゆう まぐるあぶらづけ さくさくどうふ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし	ソフトめん じゃがいも カレールウ	ヨーグルト かし
29 土	スナックロールパン ギゆうにゆう オレンジ	ぎゆうにゆう	オレンジ	スナックロールパン	

※献立は材料等の都合により変更することもあります。

平均栄養価	エネルギー (kcal)	総たんぱく (g)	カルシウム (mg)
幼児	554	20.0	267
低年齢児	495	17.2	260



不要になったら、リサイクルへ
雑がみとして出してください。