

2024年 6月 給食こんだて

<p>3 (月) エネルギー: 411kcal たんぱく質: 12.1g</p> <p>ふりかけごはん チキン竜田 ポテトサラダ 甘辛ごぼう タレ付肉団子 フルーツ</p> <p>熱や力になるもの こめ・マヨネーズ</p> <p>血や肉になるもの とりにく・ぶたにく</p> <p>体の調子を整えるもの ごぼう・たまねぎ</p>	<p>4 (火) エネルギー: 419kcal たんぱく質: 19.5g</p> <p>照焼きチキン丼 おさつコロック 炒り卵 ブロッコリーと さきみのごま和え チーズ入り焼かまぼこ</p> <p>熱や力になるもの こめ・じゃがいも</p> <p>血や肉になるもの とりにく・たまご</p> <p>体の調子を整えるもの ブロッコリー・たまねぎ</p>	<p>5 (水) エネルギー: 462kcal たんぱく質: 13.9g</p> <p>カレーライス ハンバーグ ほうれん草ソテー ウインナー フルーツ</p> <p>熱や力になるもの じゃがいも、あぶら</p> <p>血や肉になるもの ぶたにく・ウインナー</p> <p>体の調子を整えるもの ほうれん草・たまねぎ</p>	<p>6 (木) エネルギー: 454kcal たんぱく質: 16.2g</p> <p>おにぎり パン ささみフライ 玉子焼き ナポリタン ブロッコリーツナサラダ フルーツ</p> <p>熱や力になるもの こめ・スパゲティ</p> <p>血や肉になるもの ささみ・たまご</p> <p>体の調子を整えるもの ブロッコリー・たまねぎ</p>	<p>7 (金) エネルギー: 400kcal たんぱく質: 16.9g</p> <p>ごま塩ごはん パン 煮魚 ポテトスティック 一口チキン ひじき煮 フルーツ</p> <p>熱や力になるもの こめ・ごま</p> <p>血や肉になるもの さかな・とりにく</p> <p>体の調子を整えるもの ひじき・にんじん</p>
<p>10 (月) エネルギー: 408kcal たんぱく質: 14.0g</p> <p>わかめごはん 野菜コロック ポーク焼肉 ミニフランク 小松菜おかか和え フルーツ</p> <p>熱や力になるもの こめ・じゃがいも</p> <p>血や肉になるもの ぶたにく・かつおぶし</p> <p>体の調子を整えるもの ごまつな・たまねぎ</p>	<p>11 (火) エネルギー: 412kcal たんぱく質: 18.5g</p> <p>ふりかけごはん チキンボール ジャーマンポテト ハムカツ 厚揚げ フルーツ</p> <p>熱や力になるもの こめ・じゃがいも</p> <p>血や肉になるもの とりにく・ハム</p> <p>体の調子を整えるもの たまねぎ・グリーンピース</p>	<p>12 (水) エネルギー: 384kcal たんぱく質: 17.9g</p> <p>おにぎり2個 エビかつ マカロニ野菜サラダ ハムステーキ型 揚げボール ちくわ煮 フルーツ</p> <p>熱や力になるもの マカロニ・こめ</p> <p>血や肉になるもの エビ・ちくわ</p> <p>体の調子を整えるもの きゅうり・にんじん</p>	<p>13 (木) エネルギー: 417kcal たんぱく質: 16.5g</p> <p>俄にぎり 焼きそば ハートオムレツ から揚げ かぼちゃ たこウインナー フルーツ</p> <p>熱や力になるもの ちゅうかめん・こめ</p> <p>血や肉になるもの たまご・とりにく</p> <p>体の調子を整えるもの きやべつ・かぼちゃ</p>	<p>14 (金) エネルギー: 420kcal たんぱく質: 13.8g</p> <p>チャーハン お好み焼き ぶたかまぼこ 春雨サラダ チーズつくね フルーツ</p> <p>熱や力になるもの あぶら・こめ</p> <p>血や肉になるもの たまご・チーズ</p> <p>体の調子を整えるもの きゅうり・にんじん</p>
<p>17 (月) エネルギー: 462kcal たんぱく質: 16.1g</p> <p>カレーライス チキンカツ ほうれん草ソテー ウインナー フルーツ</p> <p>熱や力になるもの じゃがいも・あぶら</p> <p>血や肉になるもの とりにく・ウインナー</p> <p>体の調子を整えるもの ほうれん草・たまねぎ</p>	<p>18 (火) エネルギー: 408kcal たんぱく質: 15.6g</p> <p>ふりかけごはん かぼちゃコロック ささみサラダ 豚玉 ごぼう巻き フルーツ</p> <p>熱や力になるもの こめ・じゃがいも</p> <p>血や肉になるもの ぶたにく・ささみ</p> <p>体の調子を整えるもの かぼちゃ・ごぼう</p>	<p>19 (水) エネルギー: 489kcal たんぱく質: 12.5g</p> <p>おにぎり パン チキンリング ナポリタン ポテトサラダ 甘酢団子 フルーツ</p> <p>熱や力になるもの こめ・スパゲティ</p> <p>血や肉になるもの とりにく・ぶたにく</p> <p>体の調子を整えるもの たまねぎ・にんじん</p>	<p>20 (木) エネルギー: 408kcal たんぱく質: 18.5g</p> <p>ごま塩ごはん 煮魚 チキン竜田 きんぴらごぼう さつまいも 玉子焼き フルーツ</p> <p>熱や力になるもの こめ・ごま</p> <p>血や肉になるもの とりにく・さかな</p> <p>体の調子を整えるもの ごぼう・にんじん</p>	<p>21 (金) エネルギー: 409kcal たんぱく質: 15.7g</p> <p>そぼろ丼 炒り卵 ちくわ天 しゅうまい きやべつごまマヨ和え ハーフコーン</p> <p>熱や力になるもの こめ・ごま</p> <p>血や肉になるもの ちくわ・たまご</p> <p>体の調子を整えるもの きやべつ・コーン</p>
<p>24 (月) エネルギー: 399kcal たんぱく質: 16.9g</p> <p>俄にぎり 焼きそば から揚げ ごぼう巻き ほうれん草ごま和え オムレツ フルーツ</p> <p>熱や力になるもの ちゅうかめん・こめ</p> <p>血や肉になるもの とりにく・たまご</p> <p>体の調子を整えるもの ごぼう・ほうれん草</p>	<p>25 (火) エネルギー: 420kcal たんぱく質: 12.3g</p> <p>ごま塩ごはん カレーコロック ミニフランク ポーク焼肉 大根そぼろ煮 フルーツ</p> <p>熱や力になるもの こめ・じゃがいも</p> <p>血や肉になるもの ぶたにく・とりにく</p> <p>体の調子を整えるもの たまねぎ・だいこん</p>	<p>26 (水) エネルギー: 404kcal たんぱく質: 15.8g</p> <p>おにぎり2個 チーズつくね メンチカツ きやべつドレッシング和え エビしゅうまい フルーツ</p> <p>熱や力になるもの こめ・あぶら</p> <p>血や肉になるもの ぶたにく・チーズ</p> <p>体の調子を整えるもの きやべつ・たまねぎ</p>	<p>27 (木) エネルギー: 429kcal たんぱく質: 12.6g</p> <p>ふりかけごはん ハンバーグ バターしょうゆペンネ 星ポテト 甘辛ごぼう 一口チキン フルーツ</p> <p>熱や力になるもの こめ・マカロニ</p> <p>血や肉になるもの ぶたにく・とりにく</p> <p>体の調子を整えるもの ごぼう・たまねぎ</p>	<p>28 (金) エネルギー: 432kcal たんぱく質: 18.0g</p> <p>わかめごはん エビかつ ツナスパゲティ ポテトサラダ 親子煮 フルーツ</p> <p>熱や力になるもの こめ・スパゲティ</p> <p>血や肉になるもの たまご・エビ</p> <p>体の調子を整えるもの たまねぎ・わかめ</p>



甲楠給食(有)
甲府市国母6丁目6-6
TEL 055-235-3711
FAX 055-228-1220

URL <http://www.kounankyusyoku.com/>