



6月 給食献立表



日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月	ご飯 鶏肉の味噌でヨネス焼き 小松菜の炒め煮 豆腐とねぎの味噌汁 りんご	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ウィンナーコーンマフィン	・若鶏もも・淡色辛みそ ・しらす干し・油揚げ ・絹ごし豆腐・普通牛乳 ・ウィンナーソーセージ・豆乳	・精白米・砂糖・マヨドレ ・ごま油・上白糖・薄力粉	・こまつな・長ねぎ・りんご ・コーン
2 火	ご飯 麻婆豆腐 ビーフンサラダ たまねぎと水菜の味噌汁 モモ缶	麦茶 ビスケット 牛乳 人参クッキー	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳・豆乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ビーフン・ごま油 ・薄力粉 ・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・きゅうり ・みずな・桃缶詰 ・にんじん
3 水	野菜あんかけうどん キャベツとささみのサラダ ヨーグルト バナナ	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 塩昆布おにぎり	・ぶたかたロース(皮脂無) ・鶏ささ身・ヨーグルト ・普通牛乳	・ゆであうどん・上白糖・調合油 ・しょうゆせんべい・精白米	・長ねぎ・ながさきほくさい ・にんじん・キャベツ・みずな ・レモン果汁・えだまめ・塩昆布 ・バナナ
4 木	ご飯 鮭のカレー照り焼き マゼンタサラダ キャベツとしめじの味噌汁 どうぶつえんゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 マカロニきなこ	・たいせいやさげ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・薄力粉・上白糖 ・じゃがいも・調合油 ・マカロニ・スバゲティ	・にんじん・きゅうり・キャベツ ・たまねぎ・ぶなしめじ
5 金	ふりかけご飯 千草焼き 花野菜サラダ 大根とわかめの味噌汁 みかん缶	麦茶 クラッカー 麦茶 あじさいヨーグルト	・煮干し・鶏卵・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ ・ヨーグルト	・精白米・いりごま・上白糖 ・調合油	・焼きのり・にんじん・長ねぎ ・根みつば・カリフラワー ・ブロッコリー・キャベツ ・コーン・だいこん ・カットわかめ・長ねぎ
6 土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 ねぎと豆腐の味噌汁 オレンジ	麦茶 クラッカー 麦茶 ソフトせんべい りんごのゼリー	・鶏肉 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉	・だいずもやし・ぶなしめじ ・にんじん・長ねぎ ・ほうれんそう・オレンジ
8 月	ご飯 豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 小松菜としめじの味噌汁 モモ缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐・普通牛乳 ・油揚げ・淡色辛みそ・豆乳	・精白米・パン粉・調合油 ・上白糖・薄力粉	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ひじき・にんじん・さいやいんげん ・こまつな・ほんしめじ ・モモ缶詰・くりかぼちゃ
9 火	食パン 鶏肉と大豆のトマト煮 マカロニサラダ レタスとコーンのスープ バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 きつねおにぎり	・鶏もも・蒸し大豆 ・普通牛乳・油揚げ	・食パン・調合油 ・マカロニ・スバゲティ ・マヨドレ ・精白米 ・上白糖	・にんにく・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ・きゅうり ・キャベツ・レタス・コーン ・バナナ・こねぎ
10 水	ご飯 肉豆腐 かぼちゃのサラダ なめこほうれん草の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 きなこトースト	・ぶたロース(赤肉) ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・しらす干し・上白糖 ・マヨドレ ・食パン ・マーガリン	・ごぼう・たまねぎ・にんじん ・くりかぼちゃ・きゅうり ・なめこ・ほうれんそう
11 木	ご飯 さばの味噌煮 春雨サラダ 厚揚げとしめじの小松菜のすまし汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 フルーツゼリー せんべい	・さば ・淡色辛みそ・生揚げ ・普通牛乳	・精白米・調合油 ・緑豆はるさめ・上白糖 ・ごま油	・なす・ごぼう・にんじん ・青ピーマン・キャベツ・にんじん ・きゅうり・えのきたけ ・ほうれんそう・オレンジ ・白桃缶
12 金	麦ご飯 鶏肉の甘酢ねぎ焼き れんこんのごまヨ和え かぼちゃとしめじの味噌汁 りんご	麦茶 クラッカー 牛乳 マーブルケーキ	・若鶏もも皮なし ・淡色辛みそ・普通牛乳・豆乳	・精白米・押麦・ごま油 ・片栗粉・上白糖・マヨドレ ・いりごま ・薄力粉	・長ねぎ・れんこん・にんじん ・くりかぼちゃ・たまねぎ ・ぶなしめじ・りんご
13 土	スバゲティミートソース たまねぎとえのきのスープ バナナ	麦茶 野菜せんべい 麦茶 ゼリー ソフトせんべい	・鶏ひき肉	・マカロニ・スバゲティ ・調合油・砂糖・ビスケット	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・えのきたけ ・バナナ
15 月	しょうゆラーメン ポテトサラダ バナナ ヨーグルト	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 チャーハン	・鶏肉・普通牛乳 ・ヨーグルト	・中華めん・調合油・なたね油 ・じゃがいも・マヨドレ ・精白米・ごま油	・冷凍コーン・長ねぎ・カットわかめ ・にんじん・きゅうり ・バナナ・青ねぎ
16 火	ハヤシライス じゃがいもとツナのサラダ ほうれん草のスープ みかん缶	麦茶 ビスケット 牛乳 枝豆クッキー	・ぶたかたロース(赤肉) ・かつお味付け缶詰 ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・薄力粉・上白糖	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく ・トマトビュレ・コーン缶詰 ・ブロッコリー・ほうれんそう ・みかん缶詰・えだまめ
17 水	ご飯 八宝菜 ちくわときゅうりの胡麻和え わかめとたまねぎの味噌汁 どうぶつえんゼリー	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 クリームチーズサンド	・ぶたロース(皮脂無) ・すきかまぼこ ・焼き竹輪・淡色辛みそ ・油揚げ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・ごま油・片栗粉 ・上白糖・いりごま	・ほくさい・たまねぎ・さいやいんげん ・にんじん・ゆであのこ ・乾しいたけ・しょうが・きゅうり ・りよくとうもろやし・乾わかめ
18 木	ご飯 豆腐とれんこんのつくね ほうれん草のナムル じゃがいもとキャベツの味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 青のりすなっ飴	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・パン粉・上白糖 ・片栗粉・ごま油 ・むきごま・じゃがいも ・調合油・車ふ	・れんこん・長ねぎ・にんじん ・ほうれんそう・りよくとうもろやし ・キャベツ・みかん缶詰・あおのり
19 金	ご飯 柳川風煮 切干大根のサラダ ねぎと豆腐の味噌汁 オレンジ	麦茶 クラッカー 牛乳 ヨーグルトケーキ	・鶏卵・ぶたばら ・ロースハム・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・上白糖・いりごま ・ごま油 ・薄力粉	・ごぼう・にんじん・たまねぎ ・切干だいこん・きゅうり ・りよくとうもろやし・長ねぎ ・ほうれんそう・オレンジ
20 土	鶏そぼろ丼 春雨スープ オレンジ	麦茶 リッツ 茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏ひき肉	・精白米・上白糖・はるさめ ・いりごま	・しょうが・ほうれんそう・たまねぎ ・にんじん・チンゲンサイ・オレンジ
22 月	ご飯 大豆と鶏肉のカレー キャベツとツナのサラダ 春雨とチンゲン菜のスープ バナナ	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	・若鶏もも・大豆水煮缶詰 ・かつお油漬缶詰 ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・じゃがいも ・ごま油・上白糖・いりごま ・はるさめ	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・コーン缶詰・チンゲンサイ ・バナナ・みかん缶詰 ・パイナップル缶詰
23 火	ご飯 鮭の西京焼き コロコロ野菜の納豆和え わかめとたまねぎの味噌汁 モモ缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ナポリタン(15時)	・さけ・甘みそ・納豆 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・上白糖 ・調合油 ・マカロニ・スバゲティ	・にんじん・だいこん・ブロッコリー ・たまねぎ・乾わかめ ・もも缶詰・青ピーマン ・トマトケチャップ・ホールトマト
24 水	ロールパン スパニッシュオムレツ 切干大根のサラダ じゃがいもとキャベツのスープ 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 わかめおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・ロースハム・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・ほうれんそう・じゃがいも ・いりごま・ごま油・上白糖 ・精白米	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・トマトケチャップ・切干だいこん ・きゅうり・にんじん ・りよくとうもろやし・キャベツ ・乾わかめ
25 木	キャロットライス チキンカツ さつまいものサラダ アスパラとトマトのスープ ゼリー	麦茶 マンナウエハース 牛乳 お誕生日ケーキ	・鶏もも(皮なし) ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米 ・薄力粉・パン粉・調合油 ・さつまいも・上白糖	・にんじん・きゅうり・アスパラガス ・たまねぎ・トマト・バナナ
26 金	ご飯 厚揚げの中華炒め もやしの中華和え たまねぎとえのきの味噌汁 オレンジ	麦茶 クラッカー 牛乳 チーズクッキー	・生揚げ ・ぶたもも(皮脂無) ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖・ごま油 ・薄力粉	・にんじん・さいやいんげん ・だいずもやし・乾わかめ ・えのきたけ・たまねぎ・オレンジ
27 土	冷やしタヌキうどん じゃがいもと厚揚げのそぼろ炒め バナナ	麦茶 野菜せんべい 麦茶 ゼリー ソフトせんべい	・生揚げ・鶏ひき肉	・うどん・じゃがいも・調合油	・長ねぎ・乾わかめ・きゅうり ・にんじん・にんじん・さいやいんげん ・バナナ
29 月	ご飯 豚肉となすの味噌炒め 春雨サラダ 厚揚げとしめじのすまし汁 オレンジ	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 フルーツゼリー 雷の宿	・ぶたもも(皮脂無) ・淡色辛みそ・生揚げ ・普通牛乳	・精白米・調合油 ・緑豆はるさめ・上白糖 ・ごま油	・なす・ごぼう・にんじん ・青ピーマン・キャベツ・にんじん ・きゅうり・えのきたけ ・ほうれんそう・オレンジ
30 火	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 ひじきのサラダ 豆腐としめじの味噌汁 みかん缶	麦茶 ビスケット 牛乳 きな粉ケーキ	・鶏もも(皮なし) ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・きな粉	・じゃがいも・いりごま・上白糖 ・精白米 ・薄力粉	・だいこんの葉・にんじん ・さいやいんげん・乾ひじき・きゅうり ・りよくとうもろやし・こまつな ・みかん缶

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分
基準栄養量	518Kcal	21.3g	14.4g	240	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養量	511kcal	20.5g	15.6g	221	2.2mg	189μg	0.33mg	0.37mg	25mg	5.0g	1.8g