

## 6 月給食献立予定表

日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	月	パン 肉団子のスープ ごぼうサラダ 果物	パンでんぶん 春雨 ごま油 コーン缶	鶏ひき肉 卵 ツナ缶 しらす干し	人参 玉葱ごぼう チンゲン菜 きゅうり	501	16
2	火	ご飯 炒り豆腐 甘夏サラダ みそ汁	米 油 砂糖	豆腐 鶏ひき肉 卵 わかめ 油揚げ	玉葱 干し椎茸人参 にんにく きゅうり	511	17.5
3	水	ご飯 若草焼き ごまマヨネーズ和え みそ汁	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ じゃが芋	豆腐 卵 竹輪 みそ 油揚げ	ニラ キャベツ 人参 玉葱 ねぎ	5014	16
4	木	ご飯 魚のパン粉焼き もやしとピーマンのソテー 豆乳スープ	米 パン粉 マヨネーズ でんぶん じゃが芋	ホキ ハム 豆乳 かつお節	もやし 青ピーマン 人参 玉葱しめじねぎ	481	15.4
5	金	ご飯 肉じゃが ツナとわかめの酢の物 いら玉スープ	米 油じゃが芋 砂糖 しらたき でんぶん	牛肉 ツナ缶 卵 わかめ	玉葱 人参 いら きゅうり いんげん	511	16.2
6	土						
7	日						
8	月	🔪 ご飯 トマトカレー ひじきの和風サラダ 果物	米 じゃが芋 油	鶏肉 牛乳 ひじき	トマト缶 玉葱 人参 きゅうり ニンニク	541	16
9	火	ご飯 鶏のオレンジ焼き ごまサラダ じゃが芋のスープ	米 油 ごま 砂糖 じゃが芋 マーメレード	鶏肉 ハム ベーコン	キャベツ きゅうり 人参 パセリ	503	15.6
10	水	ご飯 魚の照り焼き あっさり納豆 みそ汁	米 砂糖 油ごま油	サワラ 納豆 豆腐 油揚げ みそ	もやし 人参 オクラ 玉葱 キャベツ	479	17.9
11	木	パン 大豆のチリコンカン フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	パン油 砂糖	大豆 豚ひき肉 牛ひき肉スキム	ニンニク玉葱 人参 なすトマト缶かぼちゃ	476	16.6
12	金	ご飯 豆腐とひき肉のみそ煮 拌三条 果物	米 油 砂糖 春雨 でんぶん ごま油	豆腐 豚ひき肉みそ ハム 卵	人参 玉葱 葉ねぎ きゅうり	493	15.7
13	土						
14	日						
15	月	🔪 パンハヤシチュー ちりめん野菜のナムル 果物	パンじゃが芋 油	牛肉 しらす干し牛乳 スキムミルク	玉葱 人参 もやし キャベツ ピース	474	14.9
16	火	ご飯 テーズミートなす 小松菜のサラダ 中華スープ	米 油 コーン缶 砂糖 ごま油	豚ひき肉 ツナ缶 プロセスチーズ	玉葱 なす トマト缶 青ピーマン 小松菜	481	16.3
17	水	ご飯 魚のトマトソース焼き ごま和え コーンスープ	米 有塩バター ごま コーン缶	サワラ ベーコン 卵 竹輪	小松菜 もやし人参 玉葱 トマト缶	473	17
18	木	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁	米 きざら じゃが芋 ごま油	鶏肉厚揚げ塩昆布 かつお節 わかめ	人参 玉葱キャベツ 白菜 なす	494	16.3
19	金	試食会 鶏肉のしょうが焼き 磯和え みそ汁	米 コーン缶 ごま ふ	ベーコン しらす干し かまぼこ 鶏肉 みそ	小松菜 人参 玉葱 キャベツ きゅうり	522	16.8
20	土						
21	日						
22	月	(リクエスト給食) ジャムパン 鶏のから揚げ カミカミサラダ たまごスープ	バターロールでんぶ ん 油いちごジャム	鶏肉 大豆 卵 しらす干し	きゅうり 人参 玉葱	505	16.7
23	火	おかかご飯 きつねうどん みそマヨネーズ和え	米 うどん 砂糖ごま マヨネーズ	かつお節 油揚げ 牛肉 わかめ鶏肉	人参 キャベツ いら 葉ねぎ	508	15.4
24	水	ご飯 焼魚のみぞれ煮 干草和え みそ汁	米 でんぶん 油 砂糖 ごま	サワラ 卵 油揚げ みそ	大根 キャベツ 人参 きゅうり もやし南瓜	486	15.2
25	木	ご飯 雑菜 ワンタンスープ 果物	米 油 春雨 砂糖 ワンタンの皮	豚肉 鶏肉 卵	キャベツ もやし人参 小松菜 えのきねぎ	507	15.1
26	金						
27	土						
28	日						
29	月	🔪 ご飯 カレー しろりのサラダ 果物	米 じゃが芋 油 マヨネーズ 有塩バター	牛肉 牛乳 ツナ缶	玉葱 人参ニンニク しろりきゅうり	513	14.1
30	火	ご飯 魚のコーンフレーク焼き マリネサラダ 汁ピーファン	米 ビーフン パン粉 コーンフレーク	メルルーサハム豚肉 ハルメザンチーズ	キャベツ 青ピーマン 玉葱 人参葉ねぎ	476	14.7
31	水						

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があり、スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく

## 6 月給食献立予定表



日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	月						
2	火						
3	水						
4	木						
5	金						
6	土	ご飯 豆腐ハンバーグ 焼ビーファン ウィンナーと人参煮 五目ひじき フルーツ缶	米 ビーフン 油 砂糖	豆腐 鶏肉 豚肉 ウィンナー ひじき	キャベツ れんこん ごぼう 人参	400	13.6
7	日						
8	月						
9	火						
10	水						
11	木						
12	金						
13	土	ご飯 かぼちゃフライ ナポリタン かまぼことれんこん煮 白菜の塩昆布和え フルーツ缶	米 油 砂糖 麵	合いひき肉 ハム かまぼこ 昆布	かぼちゃ 玉葱 人参 れんこん 白菜	410	13.9
14	日						
15	月						
16	火						
17	水						
18	木						
19	金						
20	土	ご飯 アジフライ ナポリタン ウィンナーとそら豆 甘酢和え フルーツ缶	米 麵 砂糖 パン粉 油	アジ ハム ウィン ナー	玉葱 人参 そら豆 きゅうり ミカン缶	405	13.6
21	日						
22	月						
23	火						
24	水						
25	木						
26	金	ご飯 アジフィーレフライ ツナ和え みそ汁	米 パン粉 小麦粉 油 じゃが芋	アジ ツナ缶わかめ 油揚げ みそ	人参 チンゲン菜 もやし 玉葱	481	15.3
27	土	ご飯 鶏のオレンジ焼き 焼うどん かまぼことそら豆煮 金平ごぼう フルーツ缶	米 油 砂糖 麵 マーメレード	鶏肉 豚肉 かまぼこ	キャベツ そら豆 ごぼう 人参	413	13.8
28	日						
29	月						
30	火						
31	水						