

6月 献立予定表

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム					
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg					
2月	麦ごはん	牛乳	牛乳			米	麦									
	ポークカレー	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター	油	加-粉 塩 ヲシロイ	ケチャップ 薄口醤油	トマトケチャップ	チャツネ	838	24.6	291	
	野菜サラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり きゃべつ コーン							青じそドレッシング				
	手作りみかんゼリー				みかん果汁				ゼリーの素							
3月	黒糖パン	牛乳	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう 黒糖		ヨーグルト 油		食塩 イースト						
	パリパリ皿うどん	いか えび 豚肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし きゃべつ コーン	揚げチャーメン 片栗粉		油	酒 中華スープ ヲシロイ	薄口醤油	オリーブオイル		865	32.1	395	
	ごぼうサラダ	ロースハム		にんじん	ごぼう きゅうり				ごまドレッシング	ごま						
	大豆とさつま芋の甘辛煮	大豆					さつま芋 砂糖 片栗粉	油		濃口醤油						
4月	ごはん	牛乳	牛乳			米										
	鶏肉のパプリカ焼き	鶏肉	ヨーグルト			小麦粉		油	塩 ヲシロイ 酒 パウチ粉				740	31.4	411	
	かみかみなムル			ほうれん草 葉ねぎ	切干大根 もやし きくらげ にんにく	砂糖		ごま ごま油		濃口醤油						
	じゃがいものみそ汁	油あげ みそ		葉ねぎ	たまねぎ ごぼう	じゃが芋				煮干し(だし)						
5月	ごはん	牛乳	牛乳			米										
	鶏肉と高野豆腐の7-モードがらめ	鶏肉 高野豆腐				片栗粉 砂糖		アーモンド油	濃口醤油 酒	みりん 塩 ヲシロイ			736	29.3	337	
	ワンタンスープ	豚肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きくらげ	ワンタン			薄口醤油 酒 中華スープ	中華スープ						
	磯海苔ふりかけ		のり			砂糖	水あめ	ごま		塩						
6月	ごはん	牛乳	牛乳			米										
	赤魚の揚げ浸し	赤魚			しょうが	片栗粉 小麦粉 砂糖		油	こいくち醤油	みりん			817	30.9	346	
	ごま酢あえ			ほうれん草 にんじん	きゅうり もやし	砂糖		ごま ごま油		こいくち醤油	酢					
	ごぼうとじゃがいものみそ煮	豚肉 みそ		にんじん いんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃが芋 砂糖		油	酒	みりん 濃口・薄口醤油						
9月	ごはん	牛乳	牛乳			米										
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 みそ		小松菜	キャベツ にんにく	砂糖 片栗粉		油	オリーブオイル	濃口醤油	塩		776	28.2	401	
	五目スープ	豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ	片栗粉			塩 ヲシロイ	薄口醤油	オリーブオイル					
	国産もものタルト	豆乳 大豆粉			ももピューレ	砂糖	米粉 水あめ	ヨーグルト	油							
10月	ごはん	牛乳	牛乳			米										
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 片栗粉			醤油	みりん	塩		790	28.6	427	
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	きゃべつ	砂糖		ごま		みりん	濃口醤油					
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉		かぼちゃ にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ	砂糖		油		みりん	濃口・薄口醤油					
11月	給食はありません															
12月	ごはん	牛乳	牛乳			米										
	鶏肉のみそマヨネーズ焼き	鶏肉 みそ			レモン果汁			卵不使用マヨネーズ	白ワイン	みりん	オリーブオイル		775	32.6	400	
	ひじきの炒め煮	豚肉 大豆	ひじき	にんじん ピーマン		砂糖		油	濃口醤油	みりん	煮干し(だし)					
	野菜たっぷりみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	なす ごぼう たまねぎ もやし					煮干し(だし)						
13月	ひき肉混ぜごはん	豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが	米	砂糖	油	みりん	酒	濃口醤油	塩				
	ツナともやしのごま酢あえ	ツナ			もやし きゅうり たまねぎ	砂糖		ごま	酢	薄口醤油	塩		745	29.2	327	
	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ 高野豆腐		にんじん	たまねぎ きゃべつ もやし こんにゃく きくらげ	砂糖 片栗粉		ごま油 ラー油		みりん	濃口・薄口醤油	中華スープ				
16月	ごはん	牛乳	牛乳			米										
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 片栗粉 米粉 砂糖		油	醤油	塩			810	25.3	336	
	きゅうりのピリ辛あえ				きゅうり たまねぎ	砂糖		ごま油 ラー油		みりん	濃口・薄口醤油					
	手作り肉団子スープ	豚肉 高野豆腐 みそ 卵	スキムミルク	にんじん	しょうが きゃべつ たまねぎ きくらげ もやし	片栗粉				濃口醤油	酒	塩	中華スープ	オリーブオイル		
17月	黒糖蒸しパン	卵	牛乳			黒砂糖 さつまいも 蒸しパンミックス										
	なすのミートソース スパゲティ	牛肉 豚肉 高野豆腐	チーズ	にんじん トマト	なす たまねぎ えだまめ にんにく	スパゲティ	砂糖	油	塩	オリーブオイル	ケチャップ	オリーブオイル	オリーブオイル	790	30.3	385
	アスパラガスのサラダ	ロースハム		アスパラガス にんじん	きゅうり たまねぎ きゃべつ				和風ドレッシング							
	アゼロラゼリー				アゼロラ果汁	砂糖										
18月	ごはん	牛乳	牛乳			米										
	あじの南蛮漬け	あじ		にんじん ピーマン	たまねぎ	片栗粉 小麦粉 砂糖		油	酒	塩	酢	薄口醤油		724	35.5	442
	切干大根とひじきの炒り煮	牛肉 高野豆腐	ひじき	にんじん	アスパラガス	切干大根	ごぼう	砂糖	油	酒	みりん	濃口醤油				
	かきたま汁	卵	スキムミルク	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ	片栗粉				薄口・濃口醤油	塩	煮干し(だし)				
19月	ごはん	牛乳	牛乳			米										
	しょうがとねぎのつくね焼き	鶏肉 卵 高野豆腐	みそ	葉ねぎ	たまねぎ しょうが	片栗粉		油	濃口醤油				742	31.9	395	
	野菜のカレー風味炒め	豚肉		にんじん いんげん	もやし			油	加-粉	塩	オリーブオイル					
	切干大根のみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	切干大根 たまねぎ	じゃが芋				煮干し(だし)						

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg
20 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			818	32.5	323
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉			レモン果汁	片栗粉 砂糖	油	塩 ｺｯﾁｮ 濃口醤油			
	ネパネバサラダ		わかめ 昆布 とさかのり わかめ ぶりのり	オクラ にんじん	きゅうり コーン			ごま			
23 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			776	29.0	405
	高野豆腐となすの揚げ煮	高野豆腐 鶏肉		にんじん	なす たまねぎ しょうが えだまめ	じゃが芋 片栗粉 砂糖	油	酒 みりん 濃口醤油			
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	麩		煮干し(だし)			
24 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	マーガリン	食塩 イースト	715	34.4	348
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが			ｶﾞｯﾁｬｯ 濃口醤油 塩 ｶｰﾎﾞﾝ			
	サラダ	ツナ		にんじん	きゅうり きゃべつ コーン	砂糖	油	酢 濃口醤油			
	キャベツのスープ	豚肉		にんじん パセリ	きゃべつ たまねぎ		バター	薄口醤油 塩 ｺｯﾁｮ ｺﾝｼﾞｰ ｷﾝｽｰﾌﾟ 白りじ			
	いちごジャム				いちご	水あめ 砂糖					
25 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			786	37.2	389
	さばのピリ辛焼き	さば			しょうが にんにく	砂糖		酒 豆板醤 濃口醤油			
	ささみサラダ	鶏ささみ肉	わかめ	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	酢 薄口醤油			
	野菜のうま煮	油あげ 高野豆腐		にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃが芋 砂糖		濃口・薄口醤油 塩 煮干(だし) みりん			
26 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			717	27.9	298
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが	砂糖 片栗粉		酒 みりん 濃口醤油			
	アスパラガスとキャベツのソテー			アスパラガス にんじん	キャベツ もやし		油	塩 ｺｯﾁｮ 中華スープ			
27 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			788	31.0	345
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉	油	こいくち醤油 酒			
	ひじきのきんぴら	天ぷら	ひじき	にんじん	ごぼう	砂糖	油	濃口醤油 みりん			
	たまごスープ	卵	スキムミルク	小松菜 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	片栗粉		塩 ｺｯﾁｮ 中華スープ チキンスープ			
30 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			802	26.5	280
	酢鶏	鶏肉		ピーマン にんじん	だけのこ たまねぎ しょうが しいたけ	片栗粉 砂糖	油	こいくち醤油 酒 酢 みりん トﾞｷﾞｯﾁｬｯ			
	中華スープ	ベーコン	わかめ	チンゲン菜	たまねぎ えのきたけ	春雨	油	酒 うすくち醤油 塩 ｺｯﾁｮ 中華ｽｰﾌﾟ			
国産ももゼリー				もも果汁 ももピューレ	砂糖						

★今月は地元の食材「アスパラガス」、「チンゲンサイ」を取り入れた「地産給食」です。