

6月 献立予定表

実施日	献立名	主に体の調子を整える						調味料	栄養価			
		主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		栄養価						
		1群 魚・肉・豆・卵	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・薯	6群 油脂・種実		kcal	g	mg	
3月	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	豚肉のねぎソースかけ	豚肉		葉ねぎ	しょうが りんごピューレ	砂糖	ごま油	塩 しょう 濃口醤油	704	30.1	331	
	磯香あえ		のり	小松菜 にんじん	もやし	砂糖		濃口醤油				
鶏ごぼう汁	鶏肉 豆腐		にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ			酒 みりん 薄口・濃口醤油 かつお節(だし)					
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 しょう 酒 バター 粉	721	29.7	411	
	かみかみナムル			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						
	鶏肉と高野豆腐のアーモンドがらめ	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 しょう	720	28.0	332	
	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 片栗粉 中華スープ				
磯海苔ふりかけ		のり			砂糖 水あめ	ごま	塩					
6月	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦						
	チキンカレー	鶏肉		にんじん トマトジュ	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油	カレー粉 塩 しょう かつお節 薄口醤油 トマトチャップ チャツネ	792	23.3	293	
	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							
7月	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	いわしの甘露煮	いわし				砂糖 片栗粉		醤油 塩	759	28.7	457	
	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					
10月	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	佐賀のり入り卵焼き	卵	のり			たまねぎ	砂糖 片栗粉	油	濃口・薄口醤油	706	27.5	339
	海藻サラダ	ツナ	まわかめ 昆布 とさかのり わかめ のり		きゃべつ きゅうり コーン	砂糖	ごま油	酢 薄口醤油				
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					
11月	黒糖パン	牛乳	牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト 黒糖	ショートニング 油					
	バリバリ血うどん	いか えび 豚肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし きゃべつ きくらげ コーン	揚げチャーメン 片栗粉	油	酒 中華スープ しょう 薄口・濃口醤油 片栗粉	854	32.1	389	
	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					
12月	給食はありません 🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓											
13月	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	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 さとう	油	酒 みりん 濃口醤油	721	27.7	402	
	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)				
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					
14月	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	686	26.8	318	
	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 塩 しょう 濃口・薄口醤油 中華スープ				
	ごはん	牛乳	牛乳			米						
17月	豚肉の香味だれ炒め	豚肉		こねぎ	たまねぎ にんにく	さとう	ごま ごま油 油	濃口醤油 酒	707	28.8	341	
	もやしのごま和え			にんじん	もやし きゅうり たまねぎ		ごま 和風ドレッシング					
	すまし汁	鶏肉 油揚げ		葉ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ			薄口・濃口醤油 みりん 酒 塩 かつお節(だし用)				
18月	ミルクパン	牛乳	牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	マーガリン					
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが			チャップ 濃口醤油 塩 カレー粉	692	32.5	344	
	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 しょう しょう 片栗粉 白り				
	ミックスジャム				いちご りんご	水あめ 砂糖						
ごはん	牛乳	牛乳			米							
19月	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	728	35.4	472	
	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 大根 ガス	切干大根 ごぼう	砂糖	油	酒 みりん 濃口醤油				
	かきたまみそ汁	卵 高野豆腐 油あげ みそ		ごまつな	たまねぎ きゃべつ	じゃが芋		煮干(だし)				
20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 ししいたけ	小麦粉 春雨 片栗粉 米粉 砂糖	油	醤油 塩	776	24.7	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	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 塩 中華スープ しょう					
21月	しそと枝豆のごはん	牛乳	牛乳	赤しそ	えだまめ	米	油	塩	689	25.7	333	
	ツナと野菜のサラダ	ツナ		にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	きゅうり もやし にんにく しょうが	春雨 砂糖	ごま ラー油 ごま油	酢 薄口醤油				
	肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃが芋 砂糖	油	酒 みりん 濃口醤油				

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		kcal	g	mg
		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				
24 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			698	31.5	408
	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			
	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 ヲヨリ			
	切干大根のみそ汁	油揚げ 高野豆腐 みそ		葉ねぎ	切干大根 たまねぎ	じゃが芋		煮干(だし)			
25 (火)	黒糖蒸しパン 牛乳	卵	牛乳			黒砂糖 さつまいも 蒸しパンミックス			748	30.3	385
	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 トマトピューレ	なす たまねぎ えだまめ にんにく	スパゲティ 砂糖	油	塩 ヲヨリ ケチャップ 赤ワイン クラース トマト チーズ			
	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				
26 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			707	32.3	387
	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			
27 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			703	30.9	391
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			たまねぎ しょうが	砂糖 片栗粉	油	酒 みりん 濃口醤油			
	ごま酢あえ			にんじん	きゅうり きゃべつ もやし	砂糖	ごま ごま油	酢 濃口醤油			
	かきたま汁	卵	スキムミルク	ほうれん草 にんじん	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		濃口・薄口醤油 塩 煮干(だし)			
28 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			812	33.8	326
	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 ヲヨリ 濃口醤油			
	ネバネバサラダ		きりたんぽ わかめ のり	オクラ にんじん	きゅうり コーン		ごま	青じそドレッシング			
	じゃが豚キムチ	豚肉		にら にんじん	はくさいキムチ(はくさい・たまねぎ・漬け原材料:砂糖・塩・りんご・にんにく・昆布・しょうゆ・かつお節・唐辛子)・しょうが・たまねぎ こんにゃく	じゃが芋 砂糖	油	濃口醤油 みりん 酒			

★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「地場産給食」です。