

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 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・糖	6群 油脂・種実		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		kcal	g	mg							
2月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦					
	ポークカレー	豚肉		にんじん トマトジュース	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 コショウ ウスターソース 薄口醤油 トマトソース チーズ	693	20.7	276
	やさしいサラダ	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			
	てつくりみかんゼリー				みかん果汁	ゼリーの素					
3月(火)	こくとうパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう 黒糖	ショートニング 油	食塩 イースト			
	パリパリさらうどん	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 コショウ 薄口・濃口醤油 オリーブオイル	680	25.7	351
	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				
	だいずとさつまいものあまからに	大豆				さつま芋 砂糖 片栗粉	油	濃口醤油			
4月(水)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	とりにくのパプリカやき	鶏肉	ヨーグルト			小麦粉	油	塩 コショウ 酒 バター 粉			
	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	616	26.3	367
	じゃがいものみそしる	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(木)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	とりにくとこうやとうらの7-モド 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 コショウ			
	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 コショウ 中華スープ	601	23.6	312
	いそりのりふりかけ		のり			砂糖 水あめ	ごま	塩			
6月(金)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	あかうおのあげびたし	赤魚			しょうが	片栗粉 小麦粉 砂糖	油	こいくち醤油 みりん			
	ごますあえ			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	670	26.1	319
	ごぼうとじゃがいものみそに	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(月)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	ぶたにくとキャベツのみそいため	豚肉 みそ		小松菜	キャベツ にんにく	砂糖 片栗粉	油	ウスターソース 濃口醤油 塩			
	ごもくスープ	豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ	片栗粉		塩 コショウ 薄口醤油 コショウ	655	23.1	373
	こくさんもものタルト	豆乳 大豆粉			ももピューレ	砂糖 米粉 水あめ	ショートニング 油				
10月(火)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 片栗粉		醤油 みりん 塩			
	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	654	23.9	385
	かぼちゃのそぼろに	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(水)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	ぶたにくのこうみだれいため	豚肉		こねぎ	たまねぎ にんにく	砂糖	ごま ごま油 油	濃口醤油 酒			
	きゅうりのおかかあえ	かつお節		にんじん	きゅうり 切干大根 しょうが	砂糖		薄口・濃口醤油	573	24.6	297
	すましじる	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)			
12月(木)	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	とりにくのみそマヨネーズやき	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 コショウ			
	ひじきのいために	豚肉 大豆	ひじき	にんじん ビーマン		砂糖	油	濃口醤油 みりん 煮干し(だし)	644	27.4	357
	やさしいたっぷりみそしる	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(金)	ひきにくまぜごはん 牛乳	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すあえ	ツナ			もやし きゅうり たまねぎ	砂糖	ごま	酢 薄口醤油 塩	608	24.1	302
	あつあげのちゅうかに	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 コショウ 濃口・薄口醤油 中華スープ			
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
16月(月)	はるまき	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 香辛料 片栗粉 米粉 砂糖	油	醤油 塩			
	きゅうりのピリからあえ				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	652	21.3	310
	てつくりにくだんごスープ	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 コショウ			
	こくとうパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう 黒糖	ショートニング 油	食塩 イースト			
17月(火)	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 トマトジュース	なす たまねぎ えだまめ にんにく	スパゲティ 砂糖	油	塩 コショウ チョップ ウスターソース オリーブオイル	642	25.5	324
	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				
	アセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖					
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
18月(水)	あじのなんばんづけ	あじ		にんじん ビーマン	たまねぎ	片栗粉 小麦粉 砂糖	油	酒 塩 酢 薄口醤油			
	きりぼしだいこんとひじきのいりに	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	604	29.8	393
	かきたまじる	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)			
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
19月(木)	しょうがとねぎのつくねやき	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			
	やさしいカレーふうみいため	豚肉		にんじん いんげん	もやし		油	カレー粉 塩 コショウ	602	25.8	353
	きりぼしだいこんのみそしる	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(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			675	27.1	297
	とりにくのレモンソースかけ	鶏肉			レモン果汁	片栗粉 砂糖	油	塩 ｺｼｮｳ 濃口醤油			
	ネバネバサラダ		茎わかめ 昆布 とさかのり わかめ ぶのり	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			
	じゃがぶたキムチ	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1ｴｽ・しょうゆ・かつお節1ｴｽ・しょうが・唐辛子） たまねぎ こんにゃく	じゃが芋 砂糖	油	濃口醤油 みりん 酒			
23 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			628	23.9	360
	こうやとうふとなすのあげに	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			
	かぼちゃのみそしる	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)			
	あじつけのり		のり								
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	528	26.4	307
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが			ｸﾞｻﾞｯﾌﾟ 濃口醤油 塩 ｶﾅｰ粉			
	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 ｺｼｮｳ ｺﾝｼﾑ ｷﾅｰｽｰﾌﾟ 白ﾐﾚﾝ			
	いちごジャム				いちご	水あめ 砂糖					
25 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			627	29.1	348
	さばのピリからやき	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			
	やさいのうまに	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			572	22.0	280
	ぶたにくのしょうがやき	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 ｺｼｮｳ 中華スープ			
	チンゲンサイのスープ	ベーコン とうふ		チンゲン菜	たまねぎ キャベツ			塩 ｺｼｮｳ 中華ｽｰﾌﾟ うすくち醤油 ｷﾅｰｽｰﾌﾟ			
27 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			659	26.4	318
	とりにくのからあげ	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 ｺｼｮｳ 中華ｽｰﾌﾟ ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ			
30 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			650	21.3	268
	すとり	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 トﾏﾄｸﾞﾛｳ			
	ちゅうかスープ	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 ｺｼｮｳ 中華ｽｰﾌﾟ			
	こくさんももゼリー				もも果汁 ももビューレ	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。