



6 月 献 立 表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時のおやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 水	白身魚のぼん酢焼き 豚汁 メロン	476 20.7 12.7	板こんにゃく 小麦粉	カラスカレイ、バター 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ 卵、牛乳	レモン果汁、葉ねぎ 玉葱、人参、ごぼう メロン	みりん、しょうゆ 酢、いりこだし	ココアワッフル
2 木	スパニッシュオムレツ キャベツスープ オレンジ	510 15.6 15.2	じゃがいも、油、砂糖	卵、ウインナー ベーコン チーズ、バター、牛乳	人参、玉葱、パセリ 葉ねぎ、キャベツ、干しいたけ オレンジ	ケチャップ コンソメ しょうゆ、塩	プリン
3 金	ドライカレー フルーツヨーグルト	671 23.3 21.3	小麦粉、砂糖、油 麩	合ミンチ、大豆、チーズ ヨーグルト、生クリーム バター、牛乳	玉葱、人参 キウイ、バナナ もも缶、パイン缶	ケチャップ ウスターソース コンソメ、カレー粉	ふすま
4 土	みそラーメン バナナ	440 17.5 11.8	生中華めん 小麦粉、砂糖	豚肉、みそ、かまぼこ わかめ、バター 卵、牛乳	玉葱、人参、もやし、コーン バナナ	白湯スープ	お菓子
6 月	チキンナゲット マカロニのケチャップ炒め メロン	523 20.9 16.7	片栗粉、油 マカロニ	鶏ミンチ、豆腐、卵 ベーコン、 バター、牛乳	玉葱、人参、葉ねぎ マッシュルーム缶 ピーマン、メロン	しょうゆ ケチャップ、塩	セノビーゼリー
7 火	鮭のみそ焼き 中華スープ オレンジ	580 25.5 15.7	砂糖 油、片栗粉 ロールパン	鮭、みそ 豆腐、卵、ベーコン きなこ、牛乳	裏ごしコーン、玉葱、人参 えのきたけ、葉ねぎ オレンジ	みりん 白湯スープ	揚げパン
8 水	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ パイナップル	473 16.9 15.2	砂糖、油 じゃがいも、マヨネーズ 小麦粉	豚肉 ツナ 卵、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、しょうが 切干大根、きゅうり、コーン パイナップル	しょうゆ、酢、塩	クリームブッセ
9 木	白身魚の南部揚げ きんぴら キウイ	567 21 18.1	小麦粉、油 砂糖、糸こんにゃく 小麦粉、はちみつ	カラスカレイ、黒ごま、白ごま 牛肉 バター、卵、牛乳	人参、小松菜、れんこん、ごぼう 切干大根 レモン、キウイ	しょうゆ、みりん 塩	はちみつレモンケーキ
10 金	クリームシチュー キャベツツナサラダ パイナップル	582 21.1 15.7	じゃがいも、油 マヨネーズ 米	鶏肉、チーズ、牛乳 ツナ ハム、バター、牛乳	玉葱、人参、きゅうり、小松菜 裏ごしコーン、キャベツ、コーン ピーマン、パイナップル	シチューの素 酢、塩 しょうゆ、コンソメ	チャーハンむすび
11 土	きつねうどん バナナ	484 19.0 11.8	干しうどん 小麦粉	豚肉、油揚げ、わかめ 卵、牛乳	玉葱、人参 バナナ	しょうゆ、みりん 塩、いりこだし だし用削り節	お菓子
13 月	鮭のレモン焼き マカロニスープ グレープフルーツ	496 20.1 13.7	パン粉、油 じゃがいも、マカロニ	鮭 ベーコン、バター 牛乳	レモン、パセリ 玉葱、人参 グレープフルーツ	コンソメ、塩 シチューの素	ぶどうゼリー
14 火	鶏肉の磯辺揚げ 春雨のごま酢和え パイナップル	536 21.0 16.3	小麦粉、片栗粉、油 春雨、砂糖	鶏肉、卵、あおのり ちくわ、わかめ、白ごま バター、おから、牛乳	きゅうり、人参 パイナップル バナナ	しょうゆ、塩 酢	おからバナナクッキー
15 水	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	656 18.5 20.7	油 砂糖 小麦粉	牛肉、大豆 ヨーグルト、生クリーム 卵、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム缶 キウイ、バナナ もも缶、パイン缶	ハヤシルウ	今川焼
16 木	マーボー豆腐 野菜の酢の物 メロン	528 19.6 16.6	砂糖、片栗粉、油 ホットケーキ粉	豆腐、合ミンチ、みそ 黒ごま、白ごま ツナ、わかめ 卵、生クリーム、牛乳	玉葱、人参、たけのこ えのきたけ、葉ねぎ キャベツ、きゅうり、切干大根 メロン	しょうゆ、削り節粉 いりこだし 酢	プリンカップケーキ
17 金	白身魚のマーマレード焼き 高野豆腐のそぼろ煮 キウイ	492 21.9 13	油、砂糖 ホットケーキ粉	カラスカレイ 牛ミンチ、高野豆腐 卵、牛乳	玉葱、人参、たけのこ、葉ねぎ 干しいたけ キウイ	しょうゆ マーマレード 白湯スープ	ココア蒸しパン
18 土	ナポリタン バナナ	542 17.6 18.3	スバゲティー、油 小麦粉	ウインナー 卵、牛乳	玉葱、人参、ピーマン マッシュルーム、バナナ	ケチャップ ウスターソース 塩	お菓子
20 月	まぐろの五色揚げ かぼちゃスープ パイナップル	588 24.4 17.3	さつまいも、片栗粉、油 砂糖 小麦粉	まぐろ、豚レバー、大豆 ベーコン、バター 卵、牛乳	人参、さやいんげん 玉葱、かぼちゃ パイナップル	ケチャップ しょうゆ コンソメ シチューの素	クリームコンフェ
21 火	鶏肉の照り煮 ひじきサラダ キウイ	454 21.9 14.4	じゃがいも、砂糖、油 小麦粉	鶏肉 ツナ缶 卵、チーズ、牛乳	きゅうり、人参、切干大根 ひじき キウイ	しょうゆ、酒 みりん 酢、めんつゆ、塩	チーズ・お菓子
22 水	ハンバーグ マカロニサラダ メロン	593 20.5 20.9	小麦粉、砂糖、パン粉 マカロニ、マヨネーズ 黒砂糖、油	合ミンチ ハム、卵、牛乳	キャベツ、きゅうり、人参 メロン	ケチャップ ウスターソース 塩	黒糖ドーナツ
23 木	さばの味噌煮 かき玉汁 オレンジ	507 20.7 15	片栗粉 わらび餅粉、砂糖	さば、赤みそ 卵 きなこ、牛乳	玉葱、えのきたけ、人参、ねぎ オレンジ	みりん、酒 しょうゆ コンソメ	わらびもち
24 金	親子煮 野菜としらすのごま炒め パイナップル	460 23.0 12	砂糖、油 ぎょうざの皮	鶏肉、卵 ちりめん、白ごま、バター チーズ、ツナ缶、牛乳	玉葱、人参、葉ねぎ 小松菜、キャベツ パイナップル	しょうゆ ケチャップ	簡単ピザ
25 土	焼きそば バナナ	575 19.2 16.4	焼きそばめん、油 小麦粉、砂糖	豚肉 卵、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、あおのり バナナ	お好み焼きソース ウスターソース、塩 しょうゆ、削り節粉	お菓子
27 月	ポークカレー フルーツヨーグルト	685 18.7 19.1	じゃがいも、油 白玉粉、砂糖 ホットケーキ粉	豚肉 ヨーグルト、生クリーム 粉チーズ、牛乳	玉葱、人参 キウイ、バナナ もも缶、パイン缶	カレールウ ケチャップ	ポンデケージョ
28 火	白身魚の甘酢漬け 切干大根のマヨネーズ和え パイナップル	502 20.1 11.5	マヨネーズ、砂糖 小麦粉	カラスカレイ ハム、白ごま 牛乳	きゅうり、玉葱 人参、小松菜、切干大根 パイナップル	酢、しょうゆ、塩 めんつゆ	たい焼き
29 水	豚カツ ばんさんし オレンジ	584 21.4 23.3	小麦粉、パン粉 砂糖、春雨、油 ホットケーキ粉	豚肉 ハム、卵、 クリームチーズ、バター 牛乳	小松菜、きゅうり オレンジ	ケチャップ、塩 お好みソース 冷やし中華のたれ	チーズカップケーキ
30 木	鶏肉のトマトソース煮 ジャーマンポテト キウイ	450 20.2 12.0	じゃが芋 砂糖	鶏肉 ベーコン、バター、チーズ 牛乳、豆乳	玉葱、ピーマン、トマトピューレ パセリ、みかん缶 キウイ	ワイン、ケチャップ 塩、コンソメ	豆乳かん

★給食室より★

あつという間に春が過ぎ去り、アジサイが咲き始め、梅雨の気配を感じる季節になりました。この季節は、気温や湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。「バランスのとれた食事をとること」、「こまめな水分補給をすること」を心がけて過ごしてほしいと思います。また、6月30日（木）に新メニューとしておやつに「豆乳かん」を取り入れています。さっぱりした食感でこの時期にも食べやすいと思います。楽しみにしててください。

