

6月 給食献立予定表

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー％) カルシウム(mg)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質			
	2月	ソフト麺					麺			
		牛乳		牛乳						754
		カレーソース	豚肉		にんじん	玉ねぎ・にんにく		米油	鶏ガラスープ・カレーフレーク	26.3
					トマト	しょうが			ウスターソース・フルーツチャツネ	32.8
								ワイン・こしょう・塩	318	
		大豆コロッケ	大豆				じゃがいも	菜種油		
		小松菜のサラダ			小松菜	もやし	パン粉・小麦粉			
アーモンド小魚		小さいわし			砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩			
	3月	丸型パン		脱脂粉乳			パン	マーガリン		
		牛乳		牛乳						783
		ポロニアカツ	鶏肉				米粉	菜種油		24.6
							じゃがいもフレーク			40.5
		キャベツのコールスローサラダ			にんじん	キャベツ			コールスロードレッシング・塩・こしょう	366
コーンスープ		牛乳	かぼちゃ	とうもろこし・玉ねぎ	じゃがいも	バター	クリームコーン・鶏がらスープ			
							洋風だし・塩・ホワイトソース			
	4月	すき焼き風炊き込みご飯	牛肉		にんじん	こんにゃく・ごぼう	米	米油	しょうゆ・酒	
						しょうが	砂糖	ごま		709
		牛乳		牛乳						27.8
		厚焼き卵	卵				砂糖			30.8
		けんちん汁	豆腐	糸昆布	にんじん	大根	里芋	ごま油	鰹だし・しょうゆ	
		油揚げ			こんにゃく・ねぎ			和風だし・昆布だし		
甘夏ゼリー				甘夏	砂糖					
	5月	ご飯					米			
		牛乳		牛乳						757
		揚げワンタン	豚肉・鶏肉				小麦粉	菜種油		28.8
		回鍋肉	豚肉		にんじん	キャベツ	砂糖	米油	オイスターソース・しょうゆ	28.3
			みそ		ピーマン	にんにく・しょうが	でん粉		豆板醤・甜麺醬・酒	284
		春雨のスープ	かまぼこ	わかめ	ほうれん草	大根・玉ねぎ	春雨		鶏ガラスープ・チンタン	
		豆腐・貝柱					しょうゆ・塩・こしょう			
	6月	ご飯					米			
		牛乳		牛乳						707
		いかメンチカツ	いか				小麦粉・パン粉	菜種油		33.8
		きゅうりのサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	米油	酢・塩・こしょう	20.6
		厚揚げと大根の煮物	鶏肉・黒はんぺん	昆布	にんじん	大根・干しいたけ	砂糖		しょうゆ・酒・みりん	355
			生揚げ			こんにゃく・たけのこ・枝豆			和風だし・昆布だし	
しそのふりかけ			赤しそ		砂糖		塩			
	9月	ご飯					米	米油		
		牛乳		牛乳						795
		鶏つくねのあんかけ	レバー入り鶏つくね				砂糖・でん粉	菜種油	しょうゆ・みりん・酒	29.8
		中華丼	えび・いか		にんじん	玉ねぎ・白菜・もやし	でん粉	米油	チンタン・中華だし	27.6
			豚肉・なると		ちんげん菜	きくらげ・干しいたけ	ごま油	オイスターソース・こしょう	456	
						にんにく・しょうが			しょうゆ・酒	
杏仁プリン	豆乳			もも・あんず	砂糖					
	10月	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			パン・黒糖	マーガリン		
		牛乳		牛乳						705
		鮭のマヨネーズ焼き	鮭・みそ			しょうが	砂糖		塩・こしょう・バジル・マヨネーズ・からし	27.2
		じゃがバター					じゃがいも	バター	塩・こしょう	32.0
		ドブラジーニア	豚肉		にんじん	玉ねぎ・マッシュルーム	砂糖	米油	ワイン・塩	373
		ウインナー		トマト	にんにく			トマトケチャップ・こしょう		
		いんげん豆						鶏ガラスープ・洋風だし		
郷土料理(へ東北地方)	水	ご飯					米			
		牛乳		牛乳						760
		鯖の南部焼き	鯖			しょうが		ごま	しょうゆ・塩・酒・みりん	34.6
		ひじきの炒め煮	大豆	ひじき		蓮根	砂糖	米油	しょうゆ・みりん	29.5
			かまぼこ			こんにゃく			酒・和風だし	322
せんべい汁	豚肉		にんじん	ごぼう	かやきせんべい		しょうゆ・鶏ガラスープ			
		油揚げ		小松菜	干しいたけ			みりん・酒・鰹だし		
	木	ご飯					米			
		牛乳		牛乳						743
		油淋鶏	鶏肉		葉ねぎ	にんにく・しょうが	でん粉・砂糖	菜種油	しょうゆ・酒・酢	32.1
		海藻サラダ		わかめ・昆布		とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩	29.2
				とさかのり		キャベツ・きゅうり				365
		玉ねぎのスープ	ウインナー		ちんげん菜	玉ねぎ	じゃがいも団子		酒・しょうゆ	
		豆腐	にんじん	もやし			鶏ガラスープ・チンタン			
							洋風だし・塩・こしょう			
ふるさと給食	金	わかめとしらすのご飯		わかめ・しらす			米	米油・ごま		
		牛乳		牛乳						731
		あじフライ・しょうゆ	あじ				パン粉・小麦粉	菜種油	しょうゆ	27.7
		沢煮椀	豚肉		にんじん	大根・たけのこ・しょうが			鰹だし・しょうゆ・塩	25.9
			油揚げ			ごぼう・干しいたけ			みりん・酒	367
		冷凍みかん				みかん				

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		
	16月	ご飯					米			728
		牛乳		牛乳					26.3	
		和風おろしハンバーグ	鶏肉・豚肉		大根おろし	砂糖・でん粉		しょうゆ・酒・みりん	26.3	
		いんげんのごま和え		にんじん	いんげん	砂糖	ごま	しょうゆ	524	
		豚汁	豚肉・豆腐		こんにゃく・大根	さつまいも		鰹だし		
	17火		みそ		蓮根・ごぼう・ねぎ			和風だし・酒		
		揚げパン				パン・砂糖	菜種油		771	
		牛乳		牛乳					24.4	
		ほうれん草のソテー		ほうれん草	キャベツ・にんにく		バター	塩・こしょう	44.1	
		ポトフ	豚肉	にんじん	にんにく・しょうが	じゃがいも	米油	鶏ガラスープ・洋風だし	318	
	18水				玉ねぎ・セロリ・大根			塩・こしょう		
		チーズ		チーズ						
		ご飯				米			701	
		牛乳		牛乳					30.5	
		鶏の照り焼き	鶏肉		しょうが・にんにく			しょうゆ・酒・みりん・塩	30.9	
	19木	ちんげん菜のごま油炒め	かまぼこ	ちんげん菜	キャベツ・とうもろこし	でん粉	ごま油	中華だし・塩・こしょう	295	
					しょうが・にんにく					
		うずらの卵のスープ	豚肉・油揚げ うずらの卵	にんじん 葉ねぎ	大根 えのきだけ・しめじ			鰹だし・しょうゆ・みりん 昆布だし・塩		
		中華麺				麺			807	
		牛乳		牛乳					31.4	
	20金		豚肉	にんじん	もやし・玉ねぎ		ごま油	中華だし・酒・チンタン	33.3	
		みそラーメン	みそ	ちんげん菜	とうもろこし			鶏ガラスープ・塩	288	
					にんにく・しょうが			こしょう・豆板醤		
		小えびとポテトの唐揚げ	殻付き小えび	煮干し	パプリカ	じゃがいも	カシューナッツ	塩・こしょう		
							菜種油			
	21土	中華風蒸しパン	卵			小麦粉・砂糖	ショートニング			
		コーンとひじきのピラフ	鶏肉	ひじき	にんじん	とうもろこし	米	米油・バター	ワイン・こしょう・洋風だし	647
						玉ねぎ・にんにく	砂糖		鶏ガラスープ・しょうゆ・塩・こしょう	26.0
		牛乳		牛乳						33.7
		鯖の甘酢あんかけ	鯖				小麦粉・砂糖	菜種油	トマトケチャップ・酢・酒	336
	22日	野菜スープ	ウインナー 豆腐		ちんげん菜	キャベツ・玉ねぎ しめじ・えのきだけ			酒・しょうゆ・鶏ガラスープ チンタン・洋風だし・塩	
		ご飯					米	米油		700
		牛乳		牛乳						29.9
		いかの竜田揚げ	いか		しょうが	でん粉	菜種油	しょうゆ・酒	24.6	
		キャベツのしょうが炒め		ほうれん草	キャベツ・とうもろこし・しょうが		米油	しょうゆ・和風だし	339	
	23月	青のり団子のみそ汁	青のり団子 豆腐・みそ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ・白菜 えりんぎ			鰹だし・和風だし・酒 昆布だし		
		パン		脱脂粉乳			パン	マーガリン		795
		牛乳		牛乳						30.1
		チーズオムレツ	卵	チーズ						41.4
		かぼちゃのサラダ			かぼちゃ			アーモンド	ノンエッグマヨネーズ・塩・こしょう	395
	24火	ミネストローネ	豚肉・ウインナー いんげん豆	にんじん トマト・ズッキーニ	玉ねぎ・セロリ にんにく	マカロニ	米油	鶏ガラスープ・塩 ワイン・こしょう・洋風だし		
		五目炊き込みご飯	鶏肉 油揚げ	にんじん	こんにゃく・ごぼう 干しいたけ・しょうが	米・麦	米油	しょうゆ・酒 みりん・塩	708	
		牛乳		牛乳					30.7	
		鯖のみそ煮	鯖・みそ			砂糖			37.6	
		にらたま汁	かまぼこ・卵 豆腐	にら	玉ねぎ・もやし	でん粉		鰹だし・塩・しょうゆ 酒・和風だし・昆布だし	356	
	25水	パイナップル			パイナップル					
		ご飯				米			703	
		牛乳		牛乳					31.5	
		ビビンバ 肉みそ	牛肉・みそ	にんじん	にんにく・しょうが もやし	砂糖 砂糖	ごま油・ごま 米油	しょうゆ・酒	24.6	
		ナムル		ほうれん草				しょうゆ・酢	359	
	26木	炒り卵	卵							
		中華スープ	豆腐 かまぼこ	わかめ	大根・えのきだけ 玉ねぎ・ねぎ			鶏ガラスープ・チンタン・塩 しょうゆ・こしょう・中華だし		
		ご飯				米	米油		751	
		牛乳		牛乳					28.0	
		鰯の蒲焼き	鰯			砂糖	菜種油	しょうゆ・みりん・酒	29.2	
	27金	小松菜の煮びたし	油揚げ	小松菜	キャベツ・たけのこ			しょうゆ・酒・みりん・和風だし	305	
		肉団子汁	鶏肉 みそ	にんじん にら	玉ねぎ・もやし			チンタン・塩 中華だし・酒・こしょう		
		ナン				ナン			771	
		牛乳		牛乳					31.8	
		ポテトと小魚の唐揚げ	ひよこ豆	煮干し	パプリカ	じゃがいも・でん粉	菜種油	塩・こしょう	39.3	
	28土		豚肉	にんじん	にんにく・しょうが		米油	カレーフレーク・ワイン・カレー粉	388	
		キーマカレー	鶏肉 大豆	トマト	玉ねぎ・セロリ			鶏ガラスープ・洋風だし・ソース フルーツチャツネ・クミン		
		ヨーグルト		ヨーグルト		砂糖				

(天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。)

早寝・早起き・朝ご飯