



# 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 たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー96) カルシウム(mg)
			主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーのもととなる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質		
1月		ソフトめん						めん		
		牛乳		牛乳						
		カレーソース	豚肉		にんじん	新玉ねぎ にんにく			米サラダ油	鶏ガラスープ カレーフレック 清酒
						しょうが ぶなしめじ			ウスターソース トマトケチャップ	
		チキンカツ	鶏肉					パン粉 小麦粉	なたね油	塩 こしょう
2月		ヨーグルトサラダ		ヨーグルト		パン		米粉		
						黄桃				
		ご飯						米	米サラダ油	
		牛乳		牛乳						
		中華丼(具)	豚肉	きくらげ	にんじん	キャベツ 新玉ねぎ	てん粉	ごま油	清酒 醤油 オイスターソース	塩 こしょう チンタン
3月		鶏ごぼう飯	鶏肉		にんじん	ごぼう こんにやく		米 麦	米サラダ油	醤油 清酒 塩
						しいたけ		砂糖		和だし
		牛乳		牛乳						
		平つくね	鶏肉			キャベツ		砂糖 てん粉	なたね油	醤油 みりん 清酒
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜	新玉ねぎ	てん粉			塩 ガーリックパウダー
4月		角型食パン		脱脂粉乳				パン		
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉			にんにく			オリーブ油	塩 パセリチップ
		キャベツのフレンチドレッシング和え				キャベツ きゅうり		砂糖	米サラダ油	りんご酢 塩 こしょう
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん	新玉ねぎ	マカロニ			ガラスープ 塩 こしょう
		シーチキンマヨネーズ	ツナ(まぐろ)		ほうれん草	玉ねぎ	てん粉	マヨネーズ		洋だし 白ワイン
										塩 こしょう
5月		ご飯						米		
		牛乳		牛乳						
		肉豆腐	豚肉 豆腐		にんじん	根深ねぎ 新玉ねぎ		砂糖		清酒 醤油 みりん
					枝豆	糸こんにやく ごぼう				和だし 昆布だし
		ししゃものおおさフライ		ししゃも		ぶなしめじ しょうが		パン粉 てん粉	なたね油	塩
8月		もやしのおひたし		あおさ						塩
		ご飯			小松菜	もやし				醤油
		牛乳		牛乳					米	米サラダ油
		メンチカツ(ソースかけ)	豚肉 鶏肉			キャベツ 玉ねぎ		砂糖 米粉	なたね油	塩 醤油 中濃ソース
		粉吹き芋	大豆							塩 こしょう
9月		けんちん汁	豆腐		にんじん	大根 ごぼう		じゃがいも		塩 こしょう
		油揚げ				こんにやく 根深ねぎ			ごま油	醤油 和だし 塩 鰹だし
		黒糖入りロールパン		脱脂粉乳				パン 黒糖		
		牛乳		牛乳						
		チリコンカン	豚肉		にんじん	新玉ねぎ しょうが		砂糖	米サラダ油	ガラスープ 赤ワイン 塩
11月			大豆		トマト	にんにく				中濃ソース
										チリパウダー ナツメグパウダー
										こしょう 洋だし
					ほうれん草	キャベツ コーン			米サラダ油	洋だし 塩 こしょう
		ヨーグルト		ヨーグルト						
<b>お弁当の日</b> ご用意をお願いします										
12月		ご飯						米	米サラダ油	
		牛乳		牛乳						
		鯖の南部焼き	鯖			しょうが			ごま	醤油 清酒 みりん
		豚肉と切干大根の炒めもの	豚肉		にんじん	干し大根 ぶなしめじ			ごま油	清酒 醤油 オイスターソース
						にんにく しょうが				塩
青森県八戸市や岩手県北部で親しまれる郷土料理です。煎餅は汁に入れると出汁の旨味がしみ込みもちっとした食感に変化します。										
	せんべい汁	鶏肉		にんじん	キャベツ ごぼう	かやき煎餅				醤油 ガラスープ 和だし
12月					根深ねぎ しいたけ					みりん 清酒 鰹だし 昆布だし
		ご飯						米		
		牛乳		牛乳						
		ビビンバ(肉)	牛肉		にんじん	にんにく しょうが		砂糖	米サラダ油	醤油 清酒
		ビビンバ(ナムル)			ほうれん草	もやし		砂糖	ごま油 ごま	醤油 塩 酢
	ビビンバ(炒り卵)	卵					てん粉 砂糖	油	昆布だし 塩 醤油	
	中華スープ	豆腐			大根 わかめ えのき				ガラスープ チンタン	
					新玉ねぎ 根深ねぎ				醤油 塩 こしょう 中華だし	



行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 たんぱく質(g) 脂質 (s.s.s.s-p-96) kcal/100g(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		
15	月	五目たきごみご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ	米		醤油 清酒 みりん 塩	695
		牛乳		牛乳						695
	厚焼き卵		卵				砂糖 てん粉	大豆油	酢 みりん 鰹だし 醤油	24.5
	新玉ねぎの味噌汁	豆腐 みそ		ほうれん草	新玉ねぎ ぶなしめじ				塩 昆布だし	26.2
16	火	ご飯					米	米サラダ油		774
		牛乳		牛乳						774
	鰹の干物の素揚げ		鰹					なたね油		32.6
	ひじきと大豆の炒め煮		大豆 ひじき	にんじん 枝豆	しらたき	砂糖	ごま油	醤油 清酒 みりん 和だし	塩	30.7
17	水	じゃがいもとえのきの味噌汁	みそ 油揚げ		小松菜	大根 えのきたけ	じゃがいも		鰹だし 和だし	363
		中華めん						めん		
	牛乳		牛乳							
	水目ラーメン		豚肉	にんじん	もやし			ごま油	醤油 清酒 チンタン	723
18	木	揚げパオズ		きなこ		しいたけ こんにゃく	パン粉 てん粉	ごま油	塩 醤油	26.6
		ポイルドサラダ			枝豆	キャベツ	小麦粉 砂糖	なたね油	ごま油	312
	ご飯						米			
	牛乳		牛乳							
19	金	和風おろしハンバーグ	鶏肉			大根 玉ねぎ	砂糖 てん粉	油	醤油 清酒 みりん	719
		豚肉 大豆							塩	26.6
	いんげんのごま和え			にんじん			砂糖	ごま	醤油	25.2
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん	大根 レンコン ごぼう				清酒 和だし 鰹だし	529
20	土	ウインナーのカレーピラフ	ウインナー		にんじん 枝豆	新玉ねぎ コーン	米	オリーブ油	醤油 塩 カレー粉	688
		牛乳		牛乳					白ワイン ガラスープ	
	鮭フライ		鮭				パン粉 小麦粉	なたね油		
	肉団子と野菜のスープ		豆腐 大豆	小松菜	キャベツ	じゃがいも	小麦粉 パン粉		醤油 清酒 塩	29.8
21	日	肉団子と野菜のスープ		鶏肉		玉ねぎ	てん粉 砂糖		塩 しょう油	31.7
		ガラスープ 洋だし								385
	わかめとしらすのご飯			しらす干し			米 水あめ	ごま	塩	
	牛乳			わかめ 牛乳						711
22	月	黒はんぺんのお茶フライ		鯖 鰯 タラ		煎茶		てん粉 砂糖	なたね油	23.1
		小麦粉 パン粉								
	生揚げと野菜の味噌汁	生揚げ みそ		にんじん	新玉ねぎ キャベツ			ごま油	鰹だし	26.7
	寿太郎みかん(冷凍)				みかん					335
23	火	ロールパン		脱脂粉乳				パン	マーガリン	
		牛乳		牛乳						
	ミートグラタン		鶏肉	にんじん	新玉ねぎ	じゃがいも	米サラダ油	トマトケチャップ	しょう油	733
	豚肉 大豆			トマト	にんにく しょうが	パン粉 砂糖		塩 デミグラスソース 中濃ソース		29.9
24	水	生揚げと野菜の味噌汁		豆腐 卵	ほうれん草	新玉ねぎ しめじ		ごま油	醤油	40.9
		卵の中華スープ							チンタン 中華だし 醤油	489
25	木	ロールパン		脱脂粉乳				パン	マーガリン	
		牛乳		牛乳						
	鯖の味噌焼き		鯖			しょうが	砂糖		清酒 醤油 みりん	761
	みそ									
26	金	肉じゃが		豚肉	にんじん	新玉ねぎ	じゃがいも	米サラダ油	清酒 醤油 みりん	24.1
		小松菜のお浸し			枝豆	しらたき	砂糖		昆布だし 和だし 塩	311
	小松菜			小松菜	キャベツ				醤油	
	ご飯						米			
27	土	スタミナ焼肉		豚肉	にんじん	しょうが にんにく	てん粉	米サラダ油	醤油 清酒 豆板醤	705
		みそ			にら	新玉ねぎ		ごま	テンメンジャン	31.5
	ポイルドキャベツ				キャベツ					
	ワンタンスープ		豚肉	わかめ	にんじん	白菜 根深ねぎ	小麦粉	油	チンタン 中華だし 醤油	25.1
28	日	ワンタンスープ		大豆		しょうが 玉ねぎ	てん粉 砂糖		塩 しょう油	303
		ご飯						米		
	牛乳		牛乳							
	鰯の煮付け		鰯			しょうが	砂糖 てん粉		醤油 みりん 塩	728
29	月	ウインナーと野菜の炒め物	ウインナー		ほうれん草	キャベツ		米サラダ油	醤油 塩 しょう油	25.3
		具だくさん味噌汁	豆腐 油揚げ			大根 小松菜	じゃがいも	ごま油	鰹だし	32.5
	みそ				ごぼう こんにゃく			和だし 昆布だし	423	
	ロールパン		脱脂粉乳				パン	マーガリン		
30	火	牛乳		牛乳						
		ホキのアーモンドフライ		ホキ				パン粉 小麦粉	アーモンド	塩 しょう油
	イタリアンサラダ			トマト	キャベツ 赤パプリカ	コーン 玉ねぎ	米粉	なたね油		29.4
	ミネストローネ		豚肉 ウインナー	にんじん	新玉ねぎ セロリ	マカロニ	米サラダ油		塩 ブイヨン	39.0
レンズ豆				トマト	にんにく			ガラスープ 白ワイン しょう油	328	
パイナップル(冷凍)					パイナップル					

(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。)