

2019年

6月 給食献立表

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	五目うどん ゆかり和え フルーツ(オレンジ)	牛乳 いりこ 牛乳 ツナマヨおにぎり	普通牛乳・うるめいわし・豚もも まぐろ缶詰	うどん・かたくり粉・米・マヨネーズ	たまねぎ・たけのこ・さやえんどう ブラックマッペもやし・キャベツ・こねぎ きゅうり・トマト・しそ・バレンシアオレンジ
3 月	米飯 ゆかりごはん さばの煮つけ キャベツのごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 麸ラスク 牛乳 さつまいもの天ぷら	普通牛乳・まさば・麦みそ・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 ごま・マヨネーズ・さつまいも・薄力粉 調合油	しそ・しょうが・根深ねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・たまねぎ・ほうれんそう
4 火	米飯 みそ焼肉 ひじきの煮物 すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 メープルマフィン	普通牛乳・豚もも・麦みそ・だいず 鶏卵	コーンフレーク・米・ごま油・調合油 車糖・焼きふ・ホットケーキミックス 有塩バター・メープルシロップ	にんじん・ほうれんそう・ほしひじき・にんじん えのきたけ・糸みつば
5 水	ロールパン ポテトグラタン トマトとキャベツのサラダ コーンスープ	牛乳 オレンジかん 牛乳 塩昆布とツナのおにぎ	普通牛乳・ロースハム・鶏卵 まぐろ缶詰	ロールパン・じゃがいも・マーガリン 薄力粉・米	オレンジ飲料・寒天・ブロッコリー・キャベツ きゅうり・トマト・スイートコーン・たまねぎ スイートコーン缶詰・塩昆布
6 木	米飯 焼きそばの南蛮漬け キャベツのごま和え わかめスープ	牛乳 フルーツ(リンゴ) 牛乳 スコーン	普通牛乳・まさば	米・薄力粉・調合油・車糖・ごま・ごま 有塩バター	りんご・たまねぎ・にんじん・青ピーマン レモン・きゅうり・ブラックマッペもやし カットわかめ・こねぎ
7 金	米飯 鶏の照り焼き ブロッコリーとコーンの炒めもの すまし汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 杏仁豆腐	普通牛乳・鶏もも・ウインナー 木綿豆腐・ゼラチン・ヨーグルト クリーム・鶏卵	米・調合油・車糖・ブルーベリージャム	バナナ・しょうが・ブロッコリー・スイートコーン ごまつな・わかめ
8 土	しょうゆラーメン ハムサラダ フルーツ(リンゴ)	牛乳 ビスケット 牛乳 枝豆おにぎり	普通牛乳・豚かたロース・ロースハム	ビスケット・中華めん・ごま油 マヨネーズ・米	にんじん・こねぎ・わかめ ブラックマッペもやし・キャベツ・きゅうり りんご・えだまめ
10 月	米飯 麻婆豆腐 納豆和え みそ汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 パン・せんべい	普通牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・挽きわり納豆・油揚げ パルメザンチーズ	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま油 食パン・マヨネーズ	バナナ・こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん ほうれんそう・ブラックマッペもやし カットわかめ・ぶなしめじ
11 火	米飯 鶏肉ケチャップ焼き キャベツのコンソメ煮 もやしのスープ	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 チヂミ	普通牛乳・鶏むね・ウインナー・鶏卵	米・調合油・薄力粉・かたくり粉・ごま油	バレンシアオレンジ・たまねぎ・キャベツ にんじん・ブラックマッペもやし・きくらげ にら
12 水	米飯 しそわかめごはん 魚卵の照り焼き 春雨のソテー みそ汁	牛乳 麸ラスク 牛乳 フルーツかん	普通牛乳・さわら・ロースハム・油揚げ 麦みそ・ゼラチン	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 普通はるさめ・調合油・車糖・ごま油	カットわかめ・根深ねぎ・キャベツ・大根 なす・りんご・みかん缶詰・キウイフルーツ
13 木	お弁当の日	牛乳 スティックパン 牛乳 黒糖クレープ	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ かに風味かまぼこ・鶏卵	ロールパン・米・調合油・かたくり粉 ごま・車糖・ごま油・薄力粉・車糖 黒砂糖・有塩バター	はくさい・にんじん・きくらげ・生しいたけ きゅうり・ブラックマッペもやし・たまねぎ バナナ
14 金	米飯 魚の梅風味焼き なすの味噌炒め ブロッコリーのコンソメスープ	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 クリームサンド	普通牛乳・プロセスチーズ・あかうお 豚もも・淡色辛みそ・ベーコン・鶏卵	米・調合油・車糖・食パン・薄力粉 有塩バター・車糖	梅干し・なす・にんじん・たまねぎ ブロッコリー
15 土	ナポリタン さつまいもとりご煮 野菜スープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ゆでとうもろこし	普通牛乳・ベーコン	コーンフレーク・マカロニ・スパゲッティ 調合油・有塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・青ピーマン スイートコーン・りんご・干しぶどう・にんじん ほうれんそう・スイートコーン
17 月	米飯 魚のピザ風焼き じゃが芋きんぴら みそ汁	牛乳 ブルーチエ 牛乳 焼きそば	普通牛乳・ゼラチン・まあじ チーズスプレッド・麦みそ・豚もも	米・薄力粉・じゃがいも・ごま・ごま油 中華めん・調合油	いちご・トマト・たまねぎ・パセリ・にんじん さやいんげん・キャベツ・ぶなしめじ ブラックマッペもやし・青ピーマン・あおのり
18 火	米飯 魚のカレームニエル スパゲッティサラダ パンパキンポターージュ	牛乳 マッシュマロサンド 牛乳 炊き込みおにぎり	普通牛乳・すけとうらら・ロースハム 調製粉乳・鶏むね・油揚げ	ビスケット・マッシュマロ・米・薄力粉 調合油・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ・にんじん・キャベツ 西洋かぼちゃ・ごぼう・えのきたけ
19 水	カレーライス リンゴ ナムル 春雨スープ	牛乳 キャンディーチーズ 牛乳 ヨーグルトムース	普通牛乳・プロセスチーズ・豚ひき肉 鶏卵・ホイップクリーム	ロールパン・パン粉・じゃがいも 調合油・マカロニ・スパゲッティ・パイ皮	たまねぎ・にんじん・リーフレタス・にんじん スイートコーン・メロン・バナナ
20 木	米飯 すき焼き風煮 トマトスナッペンとらとのサラダ みそ汁	牛乳 スティックパン 牛乳 いちごのムース	普通牛乳・牛もも・焼き豆腐 ロースハム・油揚げ・淡色辛みそ ホイップクリーム	ロールパン・米・調合油・車糖 いちごジャム	はくさい・にんじん・生しいたけ・根深ねぎ きゅうり・スナッペンとらと・トマト カットわかめ・こねぎ・たまねぎ・いちご
21 金	米飯 鶏肉のマヨみそ焼き 野菜炒め すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 シュガートースト	普通牛乳・鶏もも・淡色辛みそ・豚もも 木綿豆腐	ビスケット・米・マヨネーズ・車糖 調合油・焼きふ・食パン・有塩バター 車糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・わかめ
22 土	親子うどん 豆サラダ フルーツ(オレンジ)	牛乳 いりこ 牛乳 ヨーグルトバンドケ	普通牛乳・うるめいわし・鶏もも 蒸しかまぼこ・鶏卵・だいず プロセスチーズ・ヨーグルト	うどん・マヨネーズ・薄力粉・車糖 マーガリン	たまねぎ・にんじん・こねぎ・キャベツ きゅうり・バレンシアオレンジ
24 月	米飯 魚の甘酢あん 金平ごぼう みそ汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 カスタードプリン	普通牛乳・まだら・油揚げ 淡色辛みそ・鶏卵	米・かたくり粉・調合油・車糖・ごま油 ごま・マーガリン	バナナ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・ごぼう・大根・なす
25 火	米飯 ボークチャップ アスパラとにんじんのサラダ 白菜のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶっかけそうめん	普通牛乳・豚ロース・まぐろ缶詰 ベーコン・蒸しかまぼこ	ビスケット・米・調合油・マヨネーズ そうめん・ひやむぎ	たまねぎ・にんじん・にんじん・アスパラガス はくさい・ぶなしめじ・パセリ・乾しいたけ こねぎ
26 水	ハンバーガー Xロン フライドポテト ミネストローネ	牛乳 スティックパン 牛乳 ミルフィーユ	普通牛乳・豚かたロース・ロースハム ゼラチン・加糖練乳	ロールパン・米・調合油・じゃがいも ごま・ごま油・普通はるさめ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご ほうれんそう・ブラックマッペもやし・きくらげ はくさい・根深ねぎ・もも缶詰
27 木	米飯 鮭のポテマヨチーズ焼き ラタトゥユ コンソメスープ	牛乳 麸ラスク 牛乳 ウインナーパン	普通牛乳・しるさげ・チーズスプレッド ベーコン・ウインナー	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 じゃがいも・かたくり粉・マヨネーズ ロールパン	たまねぎ・にんじん・こねぎ・なす 青ピーマン・トマト缶詰・ブロッコリー にんじん
28 金	米飯 変わりローストチキン コールスローサラダ きのこスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 さくさくクッキー	普通牛乳・鶏もも・鶏卵	ビスケット・米・調合油・薄力粉 マーガリン・車糖	たまねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 生しいたけ・えのきたけ・まいたけ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
582 kcal	23.0 g	21.6 g	343 mg	1.8 mg	203 μg	0.35 mg	0.51 mg	28 mg

おやつは、上段が9時、下段が15時です。9時のおやつは、たいよう、ほし、うみです。