

2022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 水	米飯 鮭の塩焼き 肉じゃが ぶた汁	牛乳 オレンジ 牛乳 源氏パイ	普通牛乳・しらすけ・牛もも・豚もも 淡色辛みそ	米・じゃがいも・調合油・車糖・さといも ビスケット	パレンシアオレンジ・にんじん・たまねぎ グリーンピース・大根・ごぼう・こねぎ
2 木	牛丼 ブロッコリーの胡麻マヨサラダ すまし汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 いちごのパパロア	プロセスチーズ・牛ばら・かつお削り節 普通牛乳	米・車糖・ごま・焼きふ・いちごジャム	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん ブロッコリー・にんじん・スイートコーン・きゅうり ぶなしめじ・わかめ・いちご
3 金	米飯 ひじきつくね 小松菜とトマトの甘酢和え 中華スープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・鶏卵 まぐろ缶詰・まぐろ缶詰	コーンフレーク・米・かたくり粉・車糖 ごま・食パン・マーガリン・マヨネーズ	たまねぎ・ほしひじき・こねぎ・ごまつな トマト・キャベツ・だいずもやし・生しいたけ にんじん
4 土	ちゃんぽん ブロッコリーのおかか和え バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 ゆかりおにぎり	豚もも・蒸しかまぼこ・かつお節	中華めん・調合油・車糖・米	オレンジ飲料・寒天・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン にんじん・ブロッコリー・バナナ・しそ
6 月	米飯 魚のパン粉焼き ポテトサラダ もやしのスープ	牛乳 リンゴ 牛乳 バナナ	普通牛乳・しら・パルメザンチーズ	米・マーガリン・パン粉・じゃがいも マヨネーズ	りんご・パセリ・きゅうり・にんじん・スイートコーン ブラックマッペもやし・きくらげ・にら・バナナ
7 火	米飯 みそマヨチキン 春雨の中華和え すまし汁	牛乳 オレンジ 牛乳 プリン	普通牛乳・鶏もも・麦みそ・ロースハム 鶏卵	米・車糖・普通はるさめ・ごま・ごま油 焼きふ・マーガリン	パレンシアオレンジ・きゅうり・ぶなしめじ わかめ
8 水	中華丼 切干大根の酢の物 わかめスープ	牛乳 スティックパン 牛乳 人参とチーズのスコア	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ まぐろ缶詰・パルメザンチーズ	ロールパン・米・調合油・かたくり粉 車糖・ごま・ホットケーキミックス	はくさい・にんじん・きくらげ・生しいたけ しょうが・切干しだいごん・きゅうり カットわかめ・たまねぎ・こねぎ
9 木	菜飯ごはん カレームニエル 厚揚げと小松菜の煮物 野菜スープ	牛乳 りんごかん 牛乳 黒ごまポンデケージョ	普通牛乳・まさば・厚揚げ・ベーコン	米・薄力粉・マーガリン・車糖・白玉粉 ホットケーキミックス・じゃがいも・調合油 ごま	寒天・りんご飲料・ごまつな・にんじん ほんしめじ・たまねぎ・キャベツ
10 金	米飯 牛肉の柳川風 もやしのごま酢和え みそ汁	麦茶 ブルーチェ 牛乳 サツポポポテ	ゼラチン・普通牛乳・牛もも・鶏卵 ロースハム・厚揚げ・麦みそ	米・車糖・調合油・ごま・ごま油 ビスケット	いちご・たまねぎ・ごぼう・糸みつば ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり カットわかめ
11 土	みそラーメン ほうれん草とエノきのごまあえ バナナ	麦茶 ビスケット 麦茶 しそわかめおにぎり	豚もも・麦みそ	ビスケット・中華めん・車糖・ごま・米	キャベツ・ブラックマッペもやし・スイートコーン こねぎ・にんにく・しょうが・ほうれんそう えのきたけ・にんじん・バナナ・カットわかめ
13 月	米飯 アジの南蛮漬け ナムル すまし汁	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 オニオンブレッド	プロセスチーズ・まあじ・普通牛乳 ベーコン	米・薄力粉・調合油・車糖・ごま・ごま油 焼きふ・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ほうれんそう・ブラックマッペもやし ぶなしめじ・わかめ
14 火	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き ブロッコリーのおかか和え 卵スープ	牛乳 オレンジゼリー 牛乳 小松菜おにぎり	普通牛乳・ゼラチン・鶏もも・かつお節 鶏卵・ベーコン	米・車糖	みかん飲料・みかん缶詰・りんご・にんじん ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・こねぎ ごまつな
15 水	米飯 麻婆豆腐 キャベツのごまマヨネーズ和え 白菜のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 おせんべい	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ	ビスケット・米・調合油・車糖 かたくり粉・ごま油・ごま・マヨネーズ 塩せんべい	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん キャベツ・きゅうり・はくさい・たまねぎ にんじん
16 木	米飯 タンドリーチキン 小松菜の納豆和え きのこスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ちくわの磯辺あげ	普通牛乳・きな粉・鶏もも・ヨーグルト かつお節・挽きわり納豆・焼き竹輪	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米 サフラワー油	にんにく・しょうが・ごまつな・にんじん 焼きのり・生しいたけ・えのきたけ ぶなしめじ・糸みつば・あおのり
17 金	豚みそ丼 和風サラダ すまし汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 あんこパイ	ヨーグルト・豚ばら・麦みそ・木綿豆腐 普通牛乳・こしあん・鶏卵	車糖・めし・パイ皮	たまねぎ・こねぎ・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・ぶなしめじ
18 土	豚肉ときのこのスパゲティ コールスローサラダ もやしのスープ	麦茶 りんご 麦茶 ツナサンド	豚かた・まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・調合油・食パン マーガリン・マヨネーズ	りんご・たまねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ こねぎ・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 ブラックマッペもやし・きくらげ・にんじん にら
20 月	米飯 豚肉しょうが焼き もやしの梅酢和え みそ汁	牛乳 シューラスク 牛乳 ワインナーパン	普通牛乳・豚ロース・麦みそ ウインナー・鶏卵・パルメザンチーズ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・ごま油・ごま・ホットケーキミックス	たまねぎ・こねぎ・しょうが ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり 梅干し・ほんしめじ・カットわかめ
21 火	米飯 魚のムニエル きんぴらごぼう 豆腐のスープ	牛乳 バナナ 牛乳 小松菜と人参のスコア	普通牛乳・すけとうだら・木綿豆腐	米・薄力粉・有塩バター・ごま油・車糖 ごま・ホットケーキミックス・調合油	バナナ・パセリ・ごぼう・にんじん カットわかめ・たまねぎ・ごまつな・にんじん
22 水	米飯 肉豆腐 レンコンのゴマサラダ すまし汁	牛乳 スティックパン 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・牛かた・ロース・木綿豆腐 ヨーグルト	ロールパン・米・調合油・車糖・ごま マヨネーズ・焼きふ	にんじん・はくさい・たまねぎ・れんこん かいわれだいごん・えのきたけ・わかめ
23 木	ハヤシライス ひじきのサラダ わかめスープ	麦茶 キャンディーチーズ 牛乳 りんごケーキ	プロセスチーズ・牛もも・普通牛乳 鶏卵	米・じゃがいも・調合油・車糖・ごま ホットケーキミックス・車糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・にんじん・スイートコーン・カットわかめ こねぎ・りんご
24 金	ゆかりごはん チキンカツ チップスサラダ ポトフ びわ	牛乳 バナナ ビスケット 牛乳 ココアパウダーケーキ	普通牛乳・鶏もも・鶏卵 混合ソーセージ・ヨーグルト ホイップクリーム	ビスケット・米・薄力粉・パン粉・調合油 ポテトチップス・じゃがいも ホットケーキミックス	しそ・きゅうり・キャベツ・にんじん・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ・びわ・みかん缶詰 バナナ
25 土	きつねうどん 野菜炒め オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 菜飯おにぎり	油揚げ・蒸しかまぼこ・豚もも	うどん・車糖・調合油・米	寒天・りんご飲料・こねぎ・ほうれんそう 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・パレンシアオレンジ ごまつな
27 月	米飯 カレーマヨチキン ほうれん草のごまあえ 野菜スープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 ポテトフライ(青のり)	ヨーグルト・鶏もも・ベーコン・普通牛乳	車糖・米・かたくり粉・ごま・じゃがいも 調合油	バナナ・ほうれんそう・にんじん・ブロッコリー たまねぎ・にんじん・あおのり
28 火	米飯 ごぼうつくね キャベツとひじきのサラダ みそ汁	牛乳 リンゴ 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・鶏ひき肉・まぐろ缶詰 厚揚げ・麦みそ	米・かたくり粉・車糖・ごま	りんご・こねぎ・ごぼう・たまねぎ・しょうが キャベツ・にんじん・おかひじき カットわかめ・もも缶詰・バインアップル缶詰 バナナ・みかん缶詰・キウイフルーツ
29 水	ロールパン オムレツ マカロニサラダ 豆乳スープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 しらすおにぎり	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム ベーコン・豆乳・かつお節・しらす干し	車糖・ロールパン・じゃがいも・調合油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・米・ごま	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり・スイートコーン缶詰・大根 ほんしめじ・葉ねぎ
30 木	親子丼 かみかみサラダ みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・きな粉・鶏もも・鶏卵 さきいか・油揚げ・麦みそ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・めし・車糖 マヨネーズ・ごま油・じゃがいも・食パン いちごジャム・マーガリン	たまねぎ・糸みつば・焼きのり・きゅうり にんじん・ごぼう・カットわかめ

☆ 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	食物繊維	食塩相当量
514 kcal	20.2 g	18.0 g	264 mg	1.7 mg	210 μg	0.26 mg	0.40 mg	27 mg	3.5 g	1.9 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。