

2023年

# 6月 給食献立表

日	曜	星 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	木	中華丼 もやしの和え物 すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 しらすパイ	普通牛乳・きな粉・豚も 蒸しかまぼこ・ロースハム・しらす干し パルメザンチーズ・鶏卵	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 かたくり粉・焼きふ・パイ皮	チンゲンサイ・はくさい・にんじん・たまねぎ きくらげ・生しいたけ・しょうが ブラックマッペもやし・きゅうり・スイートコーン ぶなしめじ・わかめ・あおのり
2	金	米飯 タンドリーチキン 小松菜とひじきのサラダ みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 枝豆蒸しパン	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト まぐろ缶詰・木綿豆腐・麦みそ	米・車糖・薄力粉	パレンシアオレンジ・にんにく・しょうが こまつな・ほしひじき・にんじん・たまねぎ こねぎ・えだまめ
3	土	肉うどん もやしのごま酢和え オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 塩昆布と梅のおにぎり	牛もも	うどん・車糖・ごま・米	寒天・りんご飲料・たまねぎ・わかめ・こねぎ ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり パレンシアオレンジ・梅干し・塩昆布
5	月	米飯 ヤンニョムチキン ナムル 中華スープ	牛乳 スティックパン 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト	ロールパン・米・かたくり粉・調合油 車糖・ごま・ごま油	ほうれんそう・にんじん・ブラックマッペもやし 生しいたけ・たまねぎ・こまつな
6	火	米飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 チンゲン菜スープ	牛乳 焼ラスク 牛乳 サンドイッチ	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・かたくり粉・普通はるさめ・ごま 食パン・マーガリン・マヨネーズ	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・きゅうり チンゲンサイ・たまねぎ
7	水	米飯 松風焼き 厚揚げときのこの煮物 みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 みかんゼリー	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色辛みそ 厚揚げ・麦みそ・ゼラチン	米・ごま・車糖・パン粉	りんご・こねぎ・たまねぎ・にんじん 生しいたけ・ほんしめじ・キャベツ カットわかめ・みかん缶詰
8	木	米飯 豚の梅味噌焼き ごぼうのツナマヨサラダ すまし汁	牛乳 オレンジかん 牛乳 フレンチトースト	普通牛乳・豚もも・麦みそ・まぐろ缶詰 木綿豆腐・鶏卵	米・車糖・ごま・食パン・有塩バター	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・こねぎ 梅干し・ごぼう・にんじん・きゅうり・塩昆布 ぶなしめじ・わかめ
9	金	炒り豆腐どんぶり マカロニサラダ みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 バナナケーキ	普通牛乳・きな粉・木綿豆腐 鶏ひき肉・ロースハム・麦みそ・鶏卵	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ じゃがいも・薄力粉・マーガリン	生しいたけ・にんじん・にら・きゅうり たまねぎ・スイートコーン缶詰・カットわかめ バナナ
10	土	きつねうどん 野菜炒め オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 ゆかりおにぎり	油揚げ・豚もも	うどん・調合油・米	寒天・りんご飲料・こねぎ・ほうれんそう 青ピーマン・たまねぎ・ブラックマッペもやし にんじん・パレンシアオレンジ・しそ
12	月	米飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 小松菜のおにぎり	普通牛乳・しろさけ・木綿豆腐・麦みそ ベーコン	コーンフレーク・米・ごま油・車糖・ごま	ごぼう・にんじん・ほんしめじ・こねぎ こまつな
13	火	米飯 みそマヨチキン 小松菜とツナの甘酢和え わかめと豆腐のスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 人形とチーズのスコ	ヨーグルト・鶏もも・麦みそ・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・普通牛乳 パルメザンチーズ	車糖・米・ごま・ホットケーキミックス・調合油	こまつな・トマト・カットわかめ・にんじん
14	水	ロールパン ブロッコリーのオムレツ キャベツのごまマヨサラダ 豆乳スープ	牛乳 バナナ 牛乳 焼きそば	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ウインナー 豆乳・豚もも	ロールパン・調合油・車糖・ごま じゃがいも・中華めん	バナナ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・スイートコーン・ほんしめじ ブラックマッペもやし・青ピーマン・あおのり
15	木	米飯 ポークチャップ 小松菜とえのきの中華風和え もやしのスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・豚ロース	車糖・米・調合油・ごま油・ごま 有塩バター・ホットケーキミックス	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・こまつな・えのきたけ ブラックマッペもやし・きくらげ・こねぎ
16	金	親子丼 キャベツの中華和え みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 小松菜ホットケーキ	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・まぐろ缶詰 麦みそ	米・車糖・ごま・ごま油・焼きふ ホットケーキ	パレンシアオレンジ・たまねぎ・こねぎ 焼きのり・キャベツ・きゅうり・にんじん 塩昆布・ほんしめじ・カットわかめ・こまつな
17	土	ちゃんぽん ほうれん草のごまあえ オレンジ	麦茶 りんご 麦茶 ワカメおにぎり	豚もも	中華めん・調合油・ごま・車糖・米	りんご・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・ほうれんそう パレンシアオレンジ・カットわかめ
19	月	米飯 さばの南蛮漬け 和風サラダ すまし汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 にんじんカップケーキ	ゼラチン・普通牛乳・まさば・木綿豆腐 豆乳	米・薄力粉・調合油・車糖	いちご・たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・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・えのきたけ・こねぎ
20	火	米飯 豚肉のしょうが焼き もやしの梅和え みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 枝豆と昆布のおにぎり	普通牛乳・豚もも・麦みそ・まぐろ缶詰	米・車糖・ごま油・ごま・焼きふ じゃがいも	りんご・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・カットわかめ・塩昆布・えだまめ
21	水	米飯 鮭のポテマヨチーズ焼き 豆腐チャンプルー みそ汁	牛乳 スティックパン 牛乳 黒ごまボンデケーキ	普通牛乳・しろさけ・チーズスプレッド 絹ごし豆腐・豚もも・麦みそ	ロールパン・米・じゃがいも・かたくり粉 マヨネーズ・調合油・車糖・白玉粉 ホットケーキミックス・ごま	たまねぎ・にんじん・こねぎ・にんじん ブラックマッペもやし・ほんしめじ カットわかめ
22	木	豚みそ丼 切り干し大根のサラダ すまし汁	牛乳 オレンジかん 牛乳 ポテトフライ	普通牛乳・豚ばら・麦みそ・まぐろ缶詰 木綿豆腐	米・車糖・じゃがいも・調合油	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・こねぎ 切干しだいこん・きゅうり・にんじん えのきたけ
23	金	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 バナナ 牛乳 りんごケーキ	普通牛乳・豚かたロース・鶏卵	米・調合油・じゃがいも・車糖・ごま ホットケーキミックス・車糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほしひじき・きゅうり・スイートコーン・カットわかめ こねぎ・りんご
26	月	ゆかりご飯 さばのごま照り焼き 肉じゃが みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 りんごとお芋のケーキ	普通牛乳・きな粉・まさば・牛もも 木綿豆腐・麦みそ・鶏卵	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・ごま じゃがいも・調合油・車糖・さつまいも 薄力粉	しそ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・板わかめ・りんご
27	火	米飯 のり塩チーズチキン 切り干し大根の酢物 きのこスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 プリン	ヨーグルト・鶏もも・パルメザンチーズ まぐろ缶詰・普通牛乳	車糖・米・マーガリン	あおさ・切干しだいこん・きゅうり・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・ほんしめじ・こねぎ
28	水	牛丼 キャベツとひじきのサラダ みそ汁	牛乳 りんごかん 牛乳 黒ごまチーズスティ	普通牛乳・牛ばら・まぐろ缶詰 木綿豆腐・麦みそ・鶏卵 プロセスチーズ	米・車糖・ごま・薄力粉	寒天・りんご飲料・たまねぎ・生しいたけ さやいんげん・キャベツ・にんじん おかひじき・カットわかめ
29	木	米飯 にら玉 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 塩昆布とツナのおに	普通牛乳・鶏卵・豚もも・ロースハム まぐろ缶詰	コーンフレーク・米・車糖・調合油 普通はるさめ・ごま	にら・たまねぎ・きゅうり・にんじん 生しいたけ・チンゲンサイ・塩昆布
30	金	米飯 チキンカツ コールスローサラダ ポトフ オレンジ	牛乳 バナナ 牛乳 ココアケーキ	普通牛乳・鶏もも・混合ソーセージ 鶏卵・ホイップクリーム	米・薄力粉・パン粉・調合油 じゃがいも・ホットケーキミックス・無塩バター	バナナ・キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・パレンシアオレンジ みかん缶詰・クワイフルーツ

## ☆ 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
507 kcal	19.8 g	17.3 g	277 mg	1.8 mg	208 μg	0.31 mg	0.43 mg	25 mg	3.7 g	1.8 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。