

2024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
3 月	米飯 魚の梅おかか焼き 厚揚げと小松菜の煮物 みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 ごまクッキー	ヨーグルト・まさば・かつお削り節 厚揚げ・あみそ・普通牛乳	車糖・米・じゃがいも・有塩バター 調合油・ホットケーキミックス・ごま	梅干し・しそ・こまつな・にんじん・ぶなしめじ えのきたけ・生しいたけ・たまねぎ カットわかめ
4 火	米飯 のり塩チーズチキン ほうれん草の納豆和え 豆腐のスープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 ツナおにぎり	普通牛乳・ゼラチン・鶏もも パルメザンチーズ・挽きわり納豆 木綿豆腐・まぐろ缶詰	米・車糖	ぶどう飲料・あおさ・ほうれんそう・にんじん だいずもやし・カットわかめ・たまねぎ こねぎ・しょうが
5 水	米飯 豚の梅味噌焼き 春雨のごま酢和え すまし汁	牛乳 りんご 牛乳 にんじんカップケーキ	普通牛乳・豚もも・あみそ・ロースハム 木綿豆腐・豆乳	米・普通はるさめ・ごま・車糖・薄力粉 調合油	りんご・たまねぎ・こねぎ・梅干し・きゅうり にんじん・えのきたけ・わかめ
6 木	中華丼 もやしの中華和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 プリン	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ ロースハム・あみそ・ゼラチン	ビスケット・米・調合油・かたくり粉・ごま 車糖・ごま油	はくさい・にんじん・きくらげ・生しいたけ チンゲンサイ・ブラックマッペもやし・きゅうり たまねぎ・キャベツ・こねぎ
7 金	米飯 カレーマヨチキン キャベツとひじきのサラダ 野菜スープ	牛乳 麩ラスク 牛乳 ほうれん草のスコーン	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰 ベーコン・パルメザンチーズ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 かたくり粉・車糖・ごま・ホットケーキミックス 調合油	キャベツ・にんじん・おかひじき・たまねぎ ほうれんそう
8 土	ちゃんぽん ナムル 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	中華めん・調合油・ごま・車糖・ごま油 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 ほうれんそう・バナナ・しそ
10 月	米飯 サバのオイル焼き チャプチェ きのこスープ	麦茶 フルーチェ 牛乳 バナナケーキ	ゼラチン・普通牛乳・まさば・豚もも	米・オリーブ油・緑豆はるさめ・車糖 ごま油・ごま・ホットケーキミックス 無塩バター	いちご・たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・生しいたけ・えのきたけ ぶなしめじ・こねぎ・バナナ
11 火	米飯 ポークチャップ もやしの梅和え みそ汁	麦茶 バナナ 牛乳 焼ききな粉ドーナツ	豚もも・だいず水煮缶詰・木綿豆腐 あみそ・普通牛乳・絹ごし豆腐・きな粉	米・調合油・車糖・ごま油・ごま ホットケーキミックス	バナナ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ブラックマッペもやし・きゅうり・梅干し カットわかめ
12 水	米飯 ヤンニョムチキン 小松菜とじゃこの和え物 もやしのスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 塩昆布と梅のおにぎり	普通牛乳・きな粉・鶏もも・しらす干し かつお削り節	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・かたくり粉 調合油・車糖・ごま	こまつな・にんじん・カットわかめ ブラックマッペもやし・きくらげ・にら・梅干し 塩昆布
13 木	米飯 松風焼き 豆腐チャンプルー すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 野菜ドーナツ	普通牛乳・鶏ひき肉・淡色あみそ 木綿豆腐・豚もも・あみそ 魚肉ソーセージ	コーンフレーク・米・ごま・車糖・パン粉 調合油・焼きふ・ホットケーキミックス	こねぎ・にんじん・たまねぎ・にんじん ブラックマッペもやし・ぶなしめじ・わかめ ブロッコリー
14 金	豚バラごぼろ井 キャベツのごま酢和え みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰・あみそ まぐろ缶詰	車糖・米・ごま・じゃがいも・食パン マーガリン・マヨネーズ	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・しょうが・ごぼう キャベツ・きゅうり・にんじん・カットわかめ
15 土	スパゲティ・ミートソース コールスローサラダ コンソメスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 ぶどうかん	鶏ひき肉	マカロニ・スパゲッティ	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん ほんしめじ・トマト缶詰・グリーンピース キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・ぶどう飲料・寒天
17 月	米飯 さばの南蛮漬け ブロッコリーとツナサラダ すまし汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 豆乳マドレーヌ	ヨーグルト・まさば・まぐろ缶詰 木綿豆腐・普通牛乳・豆乳	車糖・米・薄力粉・調合油	バナナ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・スイートコーン缶詰・ぶなしめじ わかめ
18 火	米飯 牛肉のカラフル炒め 切り干し大根の酢物 みそ汁	牛乳 麩ラスク 牛乳 ハムコーンパン	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰・あみそ 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・焼きふ ホットケーキミックス	青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・切り干しだいこん・にんじん・きゅうり こねぎ・スイートコーン
19 水	炒り豆腐丼 マカロニサラダ わかめとエノキのスープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 サバおにぎり	普通牛乳・ゼラチン・木綿豆腐 鶏ひき肉・ロースハム・まさば	米・調合油・車糖・マカロニ・スパゲッティ ごま・ごま油	みかん缶詰・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・えのきたけ・こねぎ
20 木	米飯 豆腐つくね 小松菜とえのきの中華和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 いちごババロア	普通牛乳・鶏ひき肉・絹ごし豆腐 あみそ	ビスケット・米・かたくり粉・車糖・ごま ごま油・いちごジャム	こねぎ・しそ・えだまめ・しょうが・こまつな えのきたけ・にんじん・キャベツ・いちご
21 金	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 リンゴ 牛乳 きなこトースト	普通牛乳・豚かたろース・きな粉	米・調合油・じゃがいも・車糖・ごま 食パン・有塩バター	りんご・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
24 月	米飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ちくわの磯辺あげ	普通牛乳・しろさけ・牛もも・あみそ 焼き竹輪	コーンフレーク・米・じゃがいも・調合油 車糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ほんしめじ・カットわかめ・あおのり
25 火	コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き 春雨マヨサラダ 豆乳スープ	牛乳 オレンジ 牛乳 焼きビーフン	普通牛乳・しろさけ・チーズスプレッド ロースハム・ベーコン・豆乳・豚ばら	コッペパン・じゃがいも・かたくり粉 普通はるさめ・車糖・ピーマン・ごま油	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん こねぎ・きゅうり・大根・ほんしめじ・キャベツ きくらげ
26 水	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き ジャーマンポテト みそ汁	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 枝豆おにぎり	普通牛乳・鶏もも・ベーコン・あみそ かつお節	米・車糖・じゃがいも・調合油・ごま油 ごま	寒天・りんご飲料・りんご・たまねぎ・こねぎ キャベツ・えのきたけ・カットわかめ・塩昆布 えだまめ
27 木	米飯 麻婆豆腐 切り干し大根とツナのサラダ 中華スープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 チヂミ	普通牛乳・きな粉・木綿豆腐 鶏ひき肉・淡色あみそ・まぐろ缶詰 しらす干し	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖・かたくり粉・ごま油・ごま・薄力粉 しらす干し	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん 切り干しだいこん・きゅうり・生しいたけ チンゲンサイ・にら
28 金	ゆかりご飯 チキンチキンごぼう チップスサラダ ポトフ バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 プーチパフェ	普通牛乳・鶏もも・混合ソーセージ 豆乳・クリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ポテトチップス・じゃがいも 薄力粉・コーンフレーク	しそ・ごぼう・にんじん・グリーンピース・きゅうり キャベツ・スイートコーン・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・バナナ・みかん缶詰 キウイフルーツ
29 土	みそラーメン もやしのごま酢和え オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 しそわかめおにぎり	豚もも・あみそ・ロースハム	中華めん・車糖・ごま・米	寒天・りんご飲料・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・にんじん・きゅうり バレンシアオレンジ・しそ・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
512 kcal	20.1 g	16.8 g	263 mg	1.8 mg	206 μg	0.30 mg	0.40 mg	25 mg	3.6 g	2.2 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