

6月 給食献立表

2023年

未満児 以上児

日	曜	昼食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質	
1 15 29	木	ごはん 鶏肉のBBQソース かぶの煮物 ほうれん草のツナマヨ和え	ビーフン 牛乳 フルーツ (すいか)	鶏もも・まぐろ缶詰 生揚げ・麦みそ 豚もも・普通牛乳	米・車糖・ビーフン 調合油・ごま油	にんにく・かぶ・にんじん ほうれんそう・にんじん ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 ほしひじき・大根 こまつな・たまねぎ 青ピーマン・すいか	清酒・ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 本みりん マヨネーズドレッシング	415kcal 19.2g	509kcal 24.1g
2 16 30	金	ふりかけごはん さわらのごま味噌焼き 切り干し大根の炒り煮 わかめの和え物 にらとときのこのおつゆ	バナナ焼きドーナツ 牛乳 フルーツ (メロン)	さわら・麦みそ 油揚げ・しらす 絹ごし豆腐・豆乳 普通牛乳	米・車糖・ごま 調合油・ごま油 米粉	ふりかけ 切干しだいこん にんじん・青ピーマン キャベツ・きゅうり わかめ・にら 生しいたけ・バナナ メロン	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢・食塩 ベーキングパウダー	424kcal 16.5g	526kcal 21.2g
3 17	土	三食丼 厚揚げの野菜あん さつまいもの味噌汁	塩マヨポテト 牛乳 フルーツ (バナナ)	鶏ひき肉・生揚げ 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま油 かたくり粉 さつまいも じゃがいも・調合油	ほうれんそう ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・こまつな にんじん・たまねぎ えのきたけ・わかめ バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん マヨネーズﾀｲﾌﾟ 調味料 食塩	438kcal 16.3g	553kcal 22.1g
5 19	月	なめたけごはん サバのみそ煮 大根の土佐煮 ほうれん草のごまあえ わかめのおつゆ	チーズ蒸しパン 牛乳 フルーツ (メロン)	まさば・麦みそ かつお削り節 豆乳 プロセスチーズ 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・ごま 米粉	えのきたけ・しょうが 大根・にんじん ほうれんそう・キャベツ わかめ・根深ねぎ ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・メロン	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢・食塩 ベーキングパウダー	468kcal 19.6g	558kcal 23.7g
6 20	火	ごはん 豚肉しょうが焼き さつまいもレーズン煮 切干大根のツナ和え 春雨のおつゆ	いももち 牛乳 フルーツ (すいか)	豚もも・まぐろ缶詰 普通牛乳	米・調合油 さつまいも・車糖 普通はるさめ じゃがいも かたくり粉	たまねぎ・しょうが 干しぶどう・レモン 切干しだいこん にんじん・きゅうり にんじん・ほうれんそう 焼きのり・すいか	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 米酢・食塩	451kcal 16.9g	548kcal 20.7g
7 21	水	わかめごはん 赤魚の照り焼き 梅煮ごぼう チンゲン菜ののり和え 豚汁	じゃこおかかおにぎり 牛乳 フルーツ (バナナ)	あかうお・豚もも 麦みそ かつお削り節 ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・ごま・車糖 じゃがいも	わかめ・ごぼう 刻み昆布・梅干し チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん・焼きのり にんじん・たまねぎ バナナ	食塩・清酒 こいくちしょうゆ 本みりん	447kcal 19.8g	542kcal 24.7g
8 22	木	ごはん タンドリーチキン ごま粉ふきいも 押三絲 なめこ汁	かぼちゃレーズンケーキ 牛乳 フルーツ (すいか)	鶏もも・ヨーグルト 絹ごし豆腐 麦みそ・豆乳 普通牛乳	米・じゃがいも ごま・緑豆はるさめ 車糖・ごま油・米粉 調合油	にんにく・きゅうり キャベツ・にんじん なめこ・根深ねぎ 日本かぼちゃ 干しぶどう・すいか	食塩・ケチャップ こいくちしょうゆ カレー粉・穀物酢 ベーキングパウダー	472kcal 16.6g	582kcal 21.4g
9 23	金	ひじきごはん 豚のおろし煮 なすのそぼろ煮 しらす和え おくらのおつゆ	味噌かんぱ 黒糖トマト 牛乳 フルーツ (バナナ)	油揚げ・豚もも 鶏ひき肉 しらす干し かつお削り節 ちりめんじゃこ 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・ごま 車糖・黒砂糖	にんじん・ほしひじき さやえんどう・こねぎ 大根・なす ほうれんそう・にんじん キャベツ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 オクラ・トマト・バナナ	清酒 こいくちしょうゆ 食塩・本みりん	494kcal 21.7g	599kcal 26.8g
10 24	土	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 南瓜の甘煮 小松菜のごま和え 大根の味噌汁	さつまいもの茶巾 牛乳 フルーツ (オレンジ)	鶏もも・麦みそ きな粉・普通牛乳	米・車糖・ごま さつまいも・車糖	しょうが・日本かぼちゃ こまつな・にんじん キャベツ・大根 にんじん・わかめ バレンシアオレンジ	穀物酢 こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩	409kcal 16.5g	504kcal 20.3g
12 26	月	海苔の佃煮ごはん 味噌豆腐 ひじき煮 ブロッコリーのじゃこ和え 大根と豚肉のおつゆ	2色おはぎ 人参チップス 牛乳 フルーツ (メロン)	木綿豆腐 豚ひき肉・麦みそ 油揚げ かつお削り節 ちりめんじゃこ 豚もも・きな粉 普通牛乳	米・車糖・調合油 車糖・ごま	焼きのり・こねぎ ほしひじき・にんじん 青ピーマン・ブロッコリー 大根・ほうれんそう 根深ねぎ・にんじん メロン	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩	512kcal 19.7g	625kcal 24.7g
13 27	火	ごはん 鶏肉のマヨ照り焼き かぼちゃのブルー煮 ねばねば和え なすの味噌汁	さつまいももち 牛乳 フルーツ (バナナ)	鶏もも 挽きわり納豆 油揚げ・麦みそ 普通牛乳	米・車糖 さつまいも かたくり粉・ごま 調合油	日本かぼちゃ・ブルー にんじん・こまつな キャベツ・なす たまねぎ・ほうれんそう バナナ	マヨネーズドレッシング こいくちしょうゆ 本みりん・清酒	509kcal 17.1g	623kcal 21.5g
14	水	ごはん 夏野菜カレー 冷やしトマト おくらとキャベツのおつゆ	鮭おにぎり きゅうりの味噌漬け 牛乳 フルーツ (すいか)	豚ひき肉・豆乳 さけ・麦みそ 普通牛乳	米・調合油・ごま 車糖	しょうが・にんにく 日本かぼちゃ・なす 黄ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・トマト缶詰 トマト・オクラ・キャベツ えのきたけ・きゅうり すいか	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ 本みりん	470kcal 16.7g	567kcal 20.1g
28	水	ごはん 夏野菜カレー 冷やしトマト おくらとキャベツのおつゆ	あじさいゼリー 高野豆腐スティック 牛乳 フルーツ (すいか)	豚ひき肉・豆乳 凍り豆腐・きな粉 普通牛乳	米・調合油・車糖 車糖	しょうが・にんにく 日本かぼちゃ・なす 黄ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・トマト缶詰 トマト・オクラ・キャベツ えのきたけ・寒天 ぶどう飲料・すいか	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ	418kcal 18.7g	503kcal 22.2g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。 フルーツは納品の関係で変更になる可能性があります。