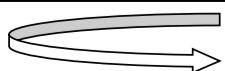


# \* 6月の献立表 \*

今月の食育目標：旬について考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	火	🥛	むぎごはん					米 麦		616kcal 22.0g 25%	
			なすいりまーぼーどうふ	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	しょうが にんにく たけのこ なす 根深ねぎ 干しいたけ たまねぎ	砂糖 かたくり粉 油 ごま油			
			やさいのおかかあえ	かつお節		にんじん こまつな	もやし キャベツ				
			バナナ			バナナ					
2	水	🥛	むぎごはん					米 麦		624kcal 21.8g 25%	
			おかかふりかけ	かつお節	のり		まっちゃん	砂糖			
			おこのみやき	豚肉 だし粉		トマト (加熱済)	キャベツ	小麦粉 米粉 砂糖 でんぷん 天かす	油		
			かぼちゃのそぼろに とうふのみそしる	豚肉 油揚げ みそ 豆腐	わかめ	にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ たまねぎ	砂糖 かたくり粉 油			
3	木	🥛	おちゃこいりやまがたしょくパン		脱脂粉乳		緑茶粉	パン		651kcal 25.7g 28%	
			トマトシチュー	ベーコン 鶏肉		にんじん トマト (加熱済)	マッシュルーム たまねぎ	じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	油		
			あまなつみかんいりサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ みかん (加熱済)	砂糖	えごま油		
			ミニサーターアンダギー	卵				小麦粉 砂糖	油		
4	金	🥛	むぎごはん					米		657kcal 23.6g 29%	歯と口の 健康週間 (10日まで)
			さばのかわりあげ	さば			しょうが	かたくり粉 油			
			はるさめサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油		
			じゃがいものみそしる オレンジ	みそ わかめ			たまねぎ オレンジ	じゃがいも			
7	月	🥛	むぎごはん					米 麦		634kcal 26.3g 23%	
			チキンストロガノフ	鶏肉 豆乳 みそ		にんじん 青ピーマン トマト (加熱済)	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム	コーンスターチ 油			
			だいずとごぼうのあげに メロン	大豆			ごぼう しょうが メロン	砂糖 はちみつ 小麦粉	ごま		
8	火	🥛	むぎごはん					米 麦		600kcal 27.5g 22%	
			かみかみつくだに	ちりめんじゃこ かつお節 塩こんぶ				砂糖	ごま		
			しろみざかなのきのこソースやき	ホキ		パセリ	たまねぎ 生しいたけ エリンギ	パン粉	ノンエッグマヨネーズ 油		
			せんべいじる バナナ	鶏肉 バナナ		にんじん 根深ねぎ	だいこん しめじ こんにゃく バナナ	南部せんべい			
9	水	🥛	たてわりロールパン		脱脂粉乳			パン		609kcal 23.0g 35%	
			えびフライ	えび				パン粉 小麦粉	油		
			コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	えごま油		
			パンプキンポタージュ スティックチーズ		牛乳 チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	ごはん 砂糖	バター 生クリーム		
10	木	🥛	さくらごはん					米 麦		629kcal 26.1g 27%	
			わふうミートローフ	豚肉 豆乳		にんじん こまつな	れんこん しょうが たまねぎ	パン粉 砂糖 コーンスターチ	ごま		
			こんにゃくのきんぴら キャベツのみそしる	ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん いんげん 根深ねぎ	つきこんにゃく ごぼう キャベツ	砂糖	油		
11	金	🥛	むぎごはん					米 麦		616kcal 21.7g 27%	幼稚園なし 入梅
			たねぬきうめぼし				種抜き梅干し				
			タコライス	豚肉 ひきわり大豆 豆乳		にんじん 青ピーマン トマト (加熱済)	しょうが にんにく たまねぎ	コーンスターチ 砂糖	油		
			コンソメたまごのスープ ミニオレンジゼリー	ベーコン 卵			えのき 生しいたけ みかん果汁 (加熱済)	かたくり粉 砂糖 水あめ			
14	月	🥛	おちゃごはん					米		640kcal 27.0g 25%	ふるさと 給食週間 (18日まで)
			とりにくのうめマヨネーズやき	鶏肉			しょうが 梅ペースト (加熱済)	砂糖	ノンエッグマヨネーズ		
			じゃがいものそぼろに	鶏肉 みそ		にんじん いんげん	しょうが じゃがいも	砂糖 かたくり粉	油		
			するがじる オレンジ	いわしボール 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん 生しいたけ オレンジ				
15	火	🥛	むぎごはん					米 麦		636kcal 21.3g 23%	
			おぬいばあさんのぎゅうかんカレー	牛缶		にんじん	しょうが だいこん たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	油		
			はるさめサラダ たんなヨーグルト	ハム ヨーグルト		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま		



献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1献立-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
16	水		むぎごはん					米	麦	637kcal 23.7g 25%	
			チキンライスのご	鶏肉		トマト(加熱済)	たまねぎ マッシュルーム ミックスベジタブル スッキーニ	砂糖 コーンスターチ	油		
			じゃがとっとのこめこあげ	豆乳 魚のすりみ	あおのり	小松菜		米粉 じゃがいも	油		
			カレーポトフ	ベーコン 豚肉		にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ	じゃがいも	油		
17	木		かくがたしよくパン		脱脂粉乳			パン		616kcal 24.6g 27%	
			メイプルジャム					メイプルジャム			
			じゃがいものクリームに	ベーコン 鶏肉 豆乳		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも	油		
			やさいのカレーソテー	豚肉		にんじん こまつな	キャベツ		油		
			かなみすいか			すいか					
18	金		むぎごはん					米	麦	669kcal 25.5g 30%	市内統一 献立
			あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油		
			こくしょうじる	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん 生しいたけ 根深ねぎ	さといも	ごま油		
			れいとうみかん			みかん					
21	月		ちゅうかめん					中華めん		603kcal 25.8g 27%	幼稚園なし
			ジャージャーめんのご	豚肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ 干しいたけ 根深ねぎ	砂糖 かたくり粉	油 ごま油		
			ばいにくあえ	かつお節	わかめ	にんじん こまつな	キャベツ 梅ペースト(加熱済)				
			ミニトマト			ミニトマト					
22	火		むぎごはん					米	麦	655kcal 23.8g 23%	
			ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済)	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
			ブロッコリー入りサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	えごま油		
			あじさいゼリー			ぶどう果汁(加熱済)	砂糖	水あめ			
23	水		たてわりげんまいいりロールパン		脱脂粉乳			パン	玄米粉	626kcal 20.8g 28%	
			かぼちゃのひきにくフライ	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉 小麦粉 水あめ	油		
			やさいのとうにゅうスープ	豚肉 みそ 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも コーンスターチ	油		
			ナタデココフルーツ				パイナップル みかん(全て加熱済) ナタデココ	砂糖			
24	木		わかめごはん		わかめ			米		610kcal 24.0g 25%	
			さかなとなつやさいのあまからいため	高野豆腐 ふか		赤・黄ピーマン	ズッキーニ	砂糖 かたくり粉	油		
			はるさめスープ	ハム 鶏肉 豆腐		にんじん	もやし 干しいたけ	春雨 かたくり粉			
			バナナ			バナナ					
25	金		むぎごはん					米	麦	638kcal 21.7g 27%	
			とりつくねのカレークリームに	荒挽つくね ベーコン 鶏肉 みそ 豆乳		にんじん グリンピース	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも シエルマカロニ	油		
			キャベツのサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	えごま油		
			オレンジ			オレンジ					
28	月		むぎごはん					米	麦	620kcal 27.1g 24%	
			ぶたにくどんのご	豚肉 さつま揚げ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しらたき しめじ	砂糖 かたくり粉	油		
			えだまめしゅうまい	たらすりみ			たまねぎ えだまめ	パン粉 小麦粉	油		
			だいこんのみそしる	油揚げ みそ	わかめ	だいこん だいこん					
29	火		ゆかりごはん				ゆかり粉(*加熱済)	米		616kcal 24.3g 26%	
			チーズはるまき	鶏肉	チーズ			春巻きの皮 小麦粉	油		
			はるさめのいためもの	豚肉		青ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ しょうが だけのこ	春雨	油 ごま油		
			とうふとわかめのスープ	豆腐	わかめ		たまねぎ しめじ 根深ねぎ	かたくり粉			
			ミニレモンゼリー			レモン果汁(加熱済)	砂糖	水あめ			
30	水		むぎごはん					米	麦	642kcal 28.2g 30%	
			カレーチャーハンのご	豚肉 焼き豚 なると		にんじん グリンピース	根深ねぎ		ごま油 ラード		
			さわらのしおこうじあげ	さわら			しょうが	塩麴 小麦粉 かたくり粉	油		
			とうがのみそしる	油揚げ みそ	わかめ	とうがん たまねぎ					

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)  
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。