

6月 給食献立表

令和2年



日	曜	昼食	間食	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
1	月	五分つきご飯 白身魚の南蛮漬 大根のそぼろあん みそ汁 メロン お茶	わかめおにぎり チキンサラダ パナナ 牛乳	白身魚・鶏ひき肉・だしパック 木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ さき身・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 だし汁・米・白いりゴマ・はちみつ	にんじん・たまねぎ・ピーマン・大根 さやいんげん・根深ねぎ・ほうれんそう メロン・乾燥わかめ・きゅうり・キャベツ バナナ
2	火	ご飯 焼肉 中華風サラダ わかめスープ 夏みかん お茶	大学芋 ツナサラダ メロン 牛乳	豚もも・だしパック・ベーコンスライス 絹ごし豆腐・ツナ缶・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ 緑豆はるさめ・さつまいも・はちみつ	にんじん・キャベツ・ピーマン・きゅうり りょうとうややし・ぶなしめじ・カットわかめ たまねぎ・ほうれんそう・なつみかん・大根 メロン
3	水	五分つきご飯 鮭の南部焼 ひじきと生揚げ みそ汁 バナナ お茶	あんぱん 即席漬け 夏みかん 牛乳	生鮭・生揚げ・だしパック 淡色辛みそ・こしあん・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ・上白糖 じゃがいも・強力粉・薄力粉 製菓用ゴマ油・ごま油	しょうが・ほしひじき・にんじん さやいんげん・たまねぎ・カットわかめ バナナ・キャベツ・きゅうり・なつみかん
4	木	ご飯 鶏のりんごソース じゃが芋のサラダ 豆腐のスープ メロン お茶	炊きおこわおにぎり そら豆 バナナ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・鶏もも一口大・油揚げ 普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 じゃがいも・ごま油・もち米	りんご・たまねぎ・きゅうり・にんじん ホールコーン缶詰・りょうとうややし・豆腐 メロン・乾しいたけ・そらまめ・バナナ
5	金	五分つきご飯 鯖のカレー揚 千草あえ 豚汁 パナナ お茶	肉うどん 小玉すいか 牛乳	まさほ・油揚げ・だしパック・豚もも 絹ごし豆腐・淡色辛みそ・豚ばら 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま・干しうどん	しょうが・にんじん・ほうれんそう・大根 ごぼう・根深ねぎ・バナナ・たまねぎ 乾しいたけ・だし昆布・万能ねぎ 小玉すいか
6	土	そぼろ丼 南瓜の甘煮 味噌汁 果物 お茶	ライスお焼き 果物 牛乳	鶏ひき肉・だしパック・淡色辛みそ 普通牛乳	米・上白糖・油	だし昆布・にんじん・切のり・かぼちゃ カットわかめ・たまねぎ・清見オレンジ
8	月	五分つきご飯 和風ハンバーグ ブロッコリーのかか和え きのこのスープ 小玉すいか お茶	茶飯おにぎり レバーの甘辛煮 バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・かつお節・だしパック 鶏肝臓・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・白いりゴマ 米	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん えのきたけ・ほんしめじ・根深ねぎ ほうれんそう・小玉すいか・焼きのり しょうが・バナナ
9	火	五分つきご飯 白身魚フライ きつねあえ みそ汁 パナナ お茶	はちみつトースト 即席漬け りんご 牛乳	白身魚・油揚げ・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・だし汁・さつまいも・食パン バター・はちみつ・白いりゴマ・ごま油	にんじん・はくさい・ほうれんそう たまねぎ・カットわかめ・バナナ・キャベツ きゅうり・りんご
10	水	ハヤシライス ツナサラダ 豆腐スープ 夏みかん お茶	ごまみそおにぎり 蒸し南瓜 パナナ 牛乳	豚ばら・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・赤色辛みそ・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・はちみつ 白すりごま・だし汁	にんじん・たまねぎ・セロリ・ぶなしめじ トマト缶詰・きゅうり・大根・キャベツ ホールコーン缶詰・ほうれんそう・なつみかん 万能ねぎ・かぼちゃ・バナナ
11	木	五分つきご飯 さばの味噌煮 豆腐チャップル みそ汁 バナナ お茶	ドーナツ ドレッシングサラダ 小玉すいか 牛乳	まさほ・赤色辛みそ・木綿豆腐 豚小間肉・だしパック・淡色辛みそ 卵・普通牛乳	五分つき米・だし汁・上白糖・油 ごま油・じゃがいも・薄力粉 グラニュー糖・はちみつ	しょうが・りょうとうややし・にら・たまねぎ ごま油・バナナ・にんじん・きゅうり キャベツ・小玉すいか
12	金	ご飯 鶏のトマトソース 大根サラダ 豆腐のスープ メロン お茶	かやくおにぎり そら豆 夏みかん 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・ベーコンスライス 絹ごし豆腐・だしパック・油揚げ 普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・大根 にんじん・きゅうり・りょうとうややし・豆腐 メロン・乾しいたけ・ごぼう・さやいんげん 焼きのり・そらまめ・夏みかん
13	土	和風うま煮丼 ひじき煮 味噌汁 果物 お茶	じゃが芋おやき 果物 牛乳	豚もも・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・ベーコンスライス・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 じゃがいも	にんじん・はくさい・たまねぎ・乾しいたけ さやえんどう・ほしひじき・さやいんげん カットわかめ・ほうれんそう・清見オレンジ
15	月	ご飯 白身魚のフリソスがけ ブロッコリー ごま和え みそ汁 メロン お茶	鶏ごぼうおにぎり もやしサラダ パナナ 牛乳	白身魚・だしパック・木綿豆腐 淡色辛みそ・鶏もも一口大 ベーコンスライス・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま・ごま油	しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・なめこ・ほうれんそう カットわかめ・メロン・ごぼう・さやいんげん 焼きのり・りょうとうややし・きゅうり・バナナ
16	火	ご飯 揚げ鶏の葱ソース 南瓜の甘煮 白菜のスープ バナナ お茶	にゅうめん メロン 牛乳	鶏もも・だしパック・鶏もも一口大 油揚げ・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖・ごま油 だし汁・そうめん・ひやむぎ	しょうが・根深ねぎ・かぼちゃ・はくさい ぶなしめじ・にんじん・ほうれんそう バナナ・大根・乾しいたけ・万能ねぎ だし昆布・メロン
17	水	五分つきご飯 さばの照焼 豚ごぼう炒め みそ汁 小玉すいか お茶	鮭おこわおにぎり うずら豆の甘煮 パナナ 牛乳	まさほ・豚ばら・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・甘塩鮭・うずら豆・乾 普通牛乳	五分つき米・油・ごま油・上白糖・米 もち米・白いりゴマ	しょうが・ごぼう・ぶなしめじ・にんじん キャベツ・カットわかめ・ほうれんそう 小玉すいか・ごま油・バナナ
18	木	【誕生会】 五分つきご飯 肉豆腐煮 春雨サラダ みそ汁 バナナ お茶	誕生日のケーキ 牛乳	木綿豆腐・豚ばら・だしパック 淡色辛みそ・卵・生クリーム 普通牛乳	五分つき米・上白糖・緑豆はるさめ 油・ごま油・じゃがいも・薄力粉 製菓用ゴマ油	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・きゅうり りょうとうややし・カットわかめ・バナナ いちご
19	金	鮭そぼろ丼 じゃが芋のきんぴら みそ汁 りんご お茶	ライスお焼き ツナ和え バナナ 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・豚もも・木綿豆腐 油揚げ・だしパック・淡色辛みそ ツナ缶・普通牛乳	米・上白糖・じゃがいも・油・ごま油	だし昆布・にんじん・切のり・ピーマン たまねぎ・ほうれんそう・りんご・キャベツ バナナ
20	土	納豆ご飯 松風焼き 昆布和え 味噌汁 果物 お茶	蒸しパン 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・淡色辛みそ・卵 普通牛乳	米・上白糖・油・白いりゴマ・ごま油 薄力粉	根深ねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん 塩昆布・たまねぎ・カットわかめ ほうれんそう・清見オレンジ
22	月	ご飯 麻婆豆腐 ごま酢あえ 春雨スープ 小玉すいか お茶	しらすおにぎり そら豆 バナナ 牛乳	絹ごし豆腐・鶏ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・しらす干し・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 白すりごま・緑豆はるさめ	しょうが・根深ねぎ・にんじん・乾しいたけ にら・きゅうり・りょうとうややし・はくさい ほうれんそう・小玉すいか・焼きのり そらまめ・バナナ
23	火	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ 千草あえ 沢煮椀 パナナ お茶	ケチャップおにぎり ドレッシングサラダ 小玉すいか 牛乳	まさほ・油揚げ・だしパック・豚ばら ベーコンスライス・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま・米・はちみつ	しょうが・にんじん・ほうれんそう・ごぼう 生しいたけ・たけのこ・万能ねぎ・バナナ たまねぎ・きゅうり・キャベツ・小玉すいか
24	水	ご飯 鶏の豆乳ソース じゃが芋のサラダ きのこのスープ メロン お茶	ココアトースト 胡瓜漬け バナナ 牛乳	鶏もも・ベーコンスライス・豆乳・ツナ缶 木綿豆腐・だしパック・普通牛乳	米・かたくり粉・油・米粉・じゃがいも 上白糖・ごま油・食パン・バター グラニュー糖・白いりゴマ	しょうが・たまねぎ・ほうれんそう・きゅうり にんじん・えのきたけ・ほんしめじ 根深ねぎ・メロン・バナナ
25	木	ご飯 白身魚フライ 切干大根の炒め煮 みそ汁 バナナ お茶	もち米カレー団子 おひたし メロン 牛乳	白身魚・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ・豚ひき肉 鶏ひき肉・かつお節・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・油・上白糖 もち米・ごま油	切干しいたご・にんじん・さやいんげん にら・はくさい・バナナ・たまねぎ・しょうが ほうれんそう・キャベツ・メロン
26	金	すきやき風豚丼 酢の物 みそ汁 小玉すいか お茶	わかめおにぎり ごま和え バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック しらす干し・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・油・上白糖・白すりごま	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・乾燥わかめ・きゅうり りょうとうややし・大根・カットわかめ 小玉すいか・ブロッコリー・キャベツ バナナ
27	土	わかめご飯 きのこ入りつくね焼き 野菜炒め 味噌汁 果物 お茶	きつねうどん 果物 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・油揚げ・鶏もも一口大 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 干しうどん	乾燥わかめ・えのきたけ・乾しいたけ にんじん・根深ねぎ・たまねぎ・キャベツ カットわかめ・ほうれんそう・清見オレンジ だし昆布
29	月	五分つきご飯 鮭の南蛮漬 豆腐チャップル バナナ お茶	ベーコンぱん 即席漬け メロン 牛乳	生鮭・木綿豆腐・豚小間肉 だしパック・淡色辛みそ・ベーコンスライス 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 だし汁・ごま油・小町鮭・強力粉 薄力粉・製菓用ゴマ油・白いりゴマ	にんじん・たまねぎ・ピーマン りょうとうややし・にら・キャベツ・根深ねぎ ほうれんそう・バナナ・きゅうり・メロン
30	火	キーマカレー コーン入りサラダ わかめスープ 小玉すいか お茶	梅昆布おにぎり もやし和え パナナ 牛乳	豚ひき肉・絹ごし豆腐・だしパック ベーコンスライス・普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 白いりゴマ・上白糖・ごま油	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶詰 カットわかめ・ほうれんそう・小玉すいか 梅干し・塩昆布・りょうとうややし・バナナ

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	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
579 kcal	23.6 g	15.7 g	194 mg	2.6 mg	335 μg	0.36 mg	0.40 mg	35 mg