

令和3年



# 6月 給食献立表



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	火	五分つきご飯 鯖のカレー揚 切干大根と昆布炒め煮 豆苗のスープ パナナ お茶	焼きおにぎり チキンサラダ 夏みかん 牛乳	まさは・油揚げ・だしパック 納こし豆腐・ささ身・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 米・はちみつ	しょうが・切干したいこん・にんじん 刻み昆布・さいいんげん・りよくとうもろやし 豆苗・バナナ・きゅうり・キャベツ なつみかん
2	水	五分つきご飯 和風ハンバーグ マカロニソテー 夏みかん お茶	金時パン おひたし バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・卵・コラーゲン・だしパック うずら豆・乾・かつお節・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・白りりゴマ マカロニ・じゃがいも・強力粉 薄力粉・製菓用ゴマ油	たまねぎ・ピーマン・りよくとうもろやし 根深ねぎ・ほうれんそう・なつみかん キャベツ・バナナ
3	木	五分つきご飯 白身魚フライ じゃが芋洋風煮 白菜のスープ パナナ お茶	茶飯おにぎり そら豆 メロン 牛乳	白身魚・卵・コラーゲン・納こし豆腐 だしパック・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・じゃがいも・だし汁・米	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう はくさい・カットわかめ・バナナ・焼きのり そらまめ・メロン
4	金	ご飯 鶏のりんごソース ブロッコリーサラダ みそ汁 メロン お茶	梅じゃこおにぎり レバーの甘煮 パナナ 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・しらす干し・鶏肝臓 普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 じゃがいも・白りりゴマ	りんご・たまねぎ・ブロッコリー ホウレン草・にんじん・キャベツ ほうれんそう・メロン・梅干し・焼きのり しょうが・バナナ
5	土	和風うま煮丼 ツナサラダ 味噌汁 果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	鶏もも・ツナ缶・だしパック 淡色辛みそ・油揚げ・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 はちみつ	にんじん・はくさい・たまねぎ・乾しいたけ さやえんどう・きゅうり・大根・カットわかめ ほうれんそう・清見オレンジ・ごぼう さいいんげん・焼きのり
7	月	五分つきご飯 さばの南部焼 豚ごぼう炒め バナナ お茶	げっパ おにぎり 即席漬け メロン 牛乳	まさは・豚はら・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・鶏小間・普通牛乳	五分つき米・油・白りりゴマ・ごま油 上白糖・さつまいも・米	しょうが・ごぼう・にんじん・カットわかめ ほうれんそう・バナナ・たまねぎ・キャベツ きゅうり・メロン
8	火	ご飯 ポークチャップ 大根サラダ わかめスープ 夏みかん お茶	きつねうどん パナナ 牛乳	豚はら・豚もも・しらす干し 納こし豆腐・だしパック・油揚げ 鶏もも・一口大・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白すりこま 干しうどん	たまねぎ・大根・にんじん・きゅうり カットわかめ・ほうれんそう・なつみかん 根深ねぎ・乾しいたけ・だし昆布・バナナ
9	水	五分つきご飯 鮭の照焼 千草あえ みそ汁 バナナ お茶	鶏ごぼうおにぎり そら豆 夏みかん 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・鶏もも・一口大 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・白すりこま じゃがいも・米・ごま油	しょうが・にんじん・ほうれんそう りよくとうもろやし・にら・バナナ・ごぼう さいいんげん・焼きのり・そらまめ なつみかん
10	木	ご飯 麻婆豆腐 南瓜の甘煮 春雨スープ メロン お茶	ライスお焼き 昆布和え バナナ 牛乳	納こし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 緑豆はるごめ・白りりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん・乾しいたけ にら・かぼちゃ・はくさい・ほうれんそう メロン・キャベツ・塩昆布・バナナ
11	金	【すみれ組お楽しみの日】 カレーライス マカロニサラダ 豆苗とコーンのスープ 小玉すいか お茶	はちみつトースト ブロッコリーのわか和え メロン 牛乳	豚もも・卵・コラーゲン・だしパック かつお節・普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ マカロニ・上白糖・食パン・バター	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご きゅうり・キャベツ・りよくとうもろやし・豆苗 ホウレン草・小玉すいか・ブロッコリー メロン
12	土	納豆ご飯 きのこ入りつくね焼き おひたし 味噌汁 果物 お茶	みそおにぎり 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・鶏ひき肉 木綿豆腐・かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・だし汁	えのきたけ・乾しいたけ・にんじん 根深ねぎ・ほうれんそう・キャベツ たまねぎ・カットわかめ・清見オレンジ
14	月	ご飯 煮込みハンバーグ じゃが芋のサラダ キャベツのスープ メロン お茶	焼きおにぎり ごま酢あえ バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 ツナ缶・卵・コラーゲン・だしパック 普通牛乳	米・油・上白糖・じゃがいも・ごま油 白すりこま	たまねぎ・きゅうり・にんじん ホウレン草・キャベツ・ほうれんそう メロン・りよくとうもろやし・バナナ
15	火	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ 豆腐チャップル バナナ お茶	あんぱん チキンサラダ 夏みかん 牛乳	まさは・木綿豆腐・豚小間肉 だしパック・淡色辛みそ・こしあん ささ身・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・ごま油 さつまいも・強力粉・薄力粉・上白糖 製菓用ゴマ油・はちみつ	しょうが・りよくとうもろやし・にんじん・にら えのきたけ・たまねぎ・ほうれんそう・カットわかめ バナナ・きゅうり・キャベツ・なつみかん
16	水	すきやき風豚丼 ブロッコリーのわか和え みそ汁 夏みかん お茶	かやくおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	豚はら・豚もも・だしパック・かつお節 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・油・上白糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・ブロッコリー・キャベツ カットわかめ・大根・なつみかん・ごぼう さいいんげん・焼きのり・かぼちゃ・バナナ
17	木	【誕生会】 五分つきご飯 鮭の磯焼き じゃが芋炒め 沢煮椀 バナナ お茶	誕生日のケーキ 牛乳	生鮭・卵・コラーゲン・豚はら だしパック・卵・生クリーム・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・じゃがいも 薄力粉・製菓用ゴマ油	あおのり・にんじん・ピーマン・きゅうり 生しいたけ・大根・万能ねぎ・バナナ いちご
18	金	ご飯 鶏かつ 大根サラダ みそ汁 メロン お茶	わかめおにぎり レバーの甘煮 パナナ 牛乳	鶏もも・ツナ缶・だしパック 淡色辛みそ・鶏肝臓・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・油・上白糖 白すりこま・白りりゴマ	大根・にんじん・きゅうり・はくさい がなめし・たまねぎ・ほうれんそう・メロン 乾燥わかめ・しょうが・バナナ
19	土	そぼろ丼 おひたし 味噌汁 果物 お茶	にゅうめん 果物 牛乳	鶏ひき肉・かつお節・だしパック 淡色辛みそ・鶏もも・一口大・油揚げ 普通牛乳	米・上白糖・そうめん・ひやおひき	だし昆布・にんじん・切のり・ほうれんそう はくさい・たまねぎ・カットわかめ 清見オレンジ・大根・乾しいたけ 万能ねぎ
21	月	五分つきご飯 白身魚のソテーがけ 中華風ブロッコリーサラダ わかめスープ メロン お茶	ラスク 即席漬け バナナ 牛乳	白身魚・だしパック・納こし豆腐 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・食パン・バター グラニュー糖・白りりゴマ	しょうが・たまねぎ・ブロッコリー ホウレン草・にんじん・キャベツ カットわかめ・ほうれんそう・メロン きゅうり・バナナ
22	火	焼肉丼 春雨サラダ きのこスープ パナナ お茶	みそおにぎり ささみお和え メロン 牛乳	豚もも・豚はら・だしパック 納こし豆腐・淡色辛みそ・ささ身 普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白りりゴマ 緑豆はるごめ・だし汁・白すりこま	にんじん・キャベツ・ピーマン・きゅうり りよくとうもろやし・がなめし・えのきたけ ほうれんそう・バナナ・メロン
23	水	五分つきご飯 さばの照焼 切干大根と昆布炒め煮 みそ汁 小玉すいか お茶	五目そうめん バナナ 牛乳	まさは・油揚げ・鶏もも・一口大 だしパック・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・さつまいも そうめん・ひやおひき	しょうが・切干したいこん・にんじん 刻み昆布・さいいんげん・たまねぎ ほうれんそう・小玉すいか・乾しいたけ 根深ねぎ・バナナ
24	木	五分つきご飯 ポークチャップ 千草あえ 豆腐スープ パナナ お茶	茶飯おにぎり 金時豆の甘煮 小玉すいか 牛乳	豚はら・豚もも・油揚げ・だしパック 納こし豆腐・うずら豆・乾・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・白すりこま 米	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう りよくとうもろやし・にら・バナナ・焼きのり 小玉すいか
25	金	五分つきご飯 焼鮭 豚さんびら みそ汁 メロン お茶	ドーナツ ツナサラダ バナナ 牛乳	生鮭・豚小間肉・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・卵・ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・ごま油・上白糖 じゃがいも・薄力粉・油・グラニュー糖 はちみつ	ごぼう・にんじん・乾しいたけ さいいんげん・ほうれんそう・メロン きゅうり・キャベツ・バナナ
26	土	納豆ご飯 松風焼き おひたし 味噌汁 果物 お茶	焼きおにぎり 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・鶏ひき肉 納こし豆腐・淡色辛みそ・かつお節 普通牛乳	米・上白糖・油・白りりゴマ	根深ねぎ・しょうが・にんじん・キャベツ たまねぎ・カットわかめ・ほうれんそう 清見オレンジ
28	月	五分つきご飯 鶏の竜田揚げ ごま酢あえ みそ汁 小玉すいか お茶	炊きおこわおにぎり 蒸し南瓜 パナナ 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・鶏もも・一口大・油揚げ 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 白すりこま・上白糖・米・もち米 ごま油	しょうが・きゅうり・りよくとうもろやし にんじん・たまねぎ・ほうれんそう 小玉すいか・乾しいたけ・かぼちゃ バナナ
29	火	五分つきご飯 焼鮭 白身魚の香味ソース さつまいと昆布煮 みそ汁 バナナ お茶	げっパ うどん メロン 牛乳	白身魚・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・卵・コラーゲン・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・さつまいも・干しうどん	しょうが・根深ねぎ・にら・刻み昆布 はくさい・たまねぎ・ほうれんそう・バナナ にんじん・メロン
30	水	ハヤシライス ドレッシングサラダ 豆腐スープ メロン お茶	ライスお焼き ささみお和え バナナ 牛乳	豚はら・納こし豆腐・だしパック ささ身・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・はちみつ 白すりこま・ごま油	にんじん・たまねぎ・セロリ・がなめし トマト缶詰・きゅうり・キャベツ・根深ねぎ こまつな・メロン・ほうれんそう・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
570 kcal	23.2 g	14.6 g	187 mg	2.7 mg	468 μg	0.37 mg	0.42 mg	35 mg