



6月 給食献立表



令和4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	水	五分つきご飯 鶏肉の磯焼き 五目さんぴら みそ汁 夏みかん お茶	茶飯おにぎり ツナ和え バナナ 牛乳	鶏もも・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・ごま油・米	しょうが・あおりのり・ごぼう・にんじん 乾しいたけ・さやいんげん りょうどうもやし・大根・ほうれんそう なつみかん・焼きのり・キャベツ・バナナ
2	木	五分つきご飯 鯖のカレー揚 春雨サラダ コン入リスープ バナナ お茶	もち米団子 磯辺和え メロン 牛乳	まさば・アコシイタ・だしパック 豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 緑豆はるさめ・上白糖・ごま油 もち米	しょうが・にんじん・きゅうり りょうどうもやし・ホトトギス・キャベツ たまねぎ・ほうれんそう・バナナ・はくさい 切のり・メロン
3	金	すきやき風豚丼 じゃが芋のサラダ メロン お茶	梅おかかおにぎり ごま和え バナナ 牛乳	豚ひき肉・だしパック アコシイタ・木綿豆腐 淡色辛みそ・かつお節・普通牛乳	米・油・上白糖・じゃがいも・ごま油 白すりごま	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・きゅうり・ホトトギス 根深ねぎ・なめこ・カットわかめ・メロン 梅干し・キャベツ・バナナ
4	土	しらすご飯 ぎせい豆腐 おひたし 味噌汁 果物 お茶	きつねうどん 果物 牛乳	しらす干し・絹ごし豆腐・鶏ひき肉 だしパック・かつお節・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 干しうどん	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ ほうれんそう・キャベツ・カットわかめ 清見オレンジ・根深ねぎ・だし昆布
6	月	五分つきご飯 鮭の香味焼 千草あえ 豚汁 バナナ お茶	鶏ごぼおにぎり アロウジーのわか和え メロン 牛乳	生鮭・淡色辛みそ・油揚げ だしパック・豚もも・絹ごし豆腐 鶏もも一口大・かつお節・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 白すりごま・米・ごま油	根深ねぎ・しょうが・にんじん ほうれんそう・大根・ごぼう・万能ねぎ バナナ・さやいんげん・焼きのり ブロッコリー・メロン
7	火	五分つきご飯 ひじきハンバーグ マカロニソテー 豆苗のスープ 夏みかん お茶	ごまみそおにぎり チキンサラダ バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 アコシイタ・絹ごし豆腐 だしパック・赤色辛みそ・ささ身 普通牛乳	五分つき米・上白糖・だし汁 かたくり粉・マカロニ・油・米 白すりごま・ほちみつ	たまねぎ・ほしひじき・ピーマン りょうどうもやし・豆苗・なつみかん 万能ねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ バナナ
8	水	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ 切干大根の炒め煮 沢煮樹 バナナ お茶	はちみつトースト 和風サラダ 夏みかん 牛乳	まさば・油揚げ・だしパック・豚ばら アコシイタ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 食パン・バター・はちみつ 白すりごま	しょうが・切干しだいこん・にんじん さやいんげん・ごぼう・生しいたけ たけのこ 万能ねぎ・バナナ りょうどうもやし・きゅうり・なつみかん
9	木	ご飯 ポークチャップ ドレッシングサラダ きのこのスープ メロン お茶	鮭おにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・木綿豆腐 だしパック・甘塩麹・うずら豆・乾 普通牛乳	米・油・上白糖・ほちみつ 白いりゴマ	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ えのきたけ・ぶなしめじ・根深ねぎ ほうれんそう・メロン・焼きのり・バナナ
10	金	【お泊り保育(すみれ)】 五分つきご飯 白身魚の意リース 豆腐ハンカール みそ汁 バナナ お茶	蒸しパン おひたし メロン 牛乳	白身魚・木綿豆腐・豚小間肉 油揚げ・だしパック・淡色辛みそ 卵・かつお節・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・薄力粉	しょうが・根深ねぎ・りょうどうもやし にんじん・にら・たまねぎ・ほうれんそう バナナ・キャベツ・メロン
11	土	そばろ丼 酢の物 味噌汁 果物 お茶	焼きおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・しらす干し・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	米・上白糖	だし昆布・にんじん・切のり・乾燥わかめ きゅうり・りょうどうもやし・たまねぎ カットわかめ・ほうれんそう 清見オレンジ
13	月	五分つきご飯 鶏のりんごソース 大根しらすサラダ わかめスープ 夏みかん お茶	あんぱん 即席漬け バナナ 牛乳	鶏もも・しらす干し・絹ごし豆腐 だしパック・こしあじ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・強力粉・薄力粉 製菓用ゴマ油・白いりゴマ	りんご・たまねぎ・大根・にんじん きゅうり・カボチャ・ほうれんそう なつみかん・キャベツ・バナナ
14	火	ご飯 白身魚フライ 春雨和え みそ汁 バナナ お茶	梅おかかおにぎり 蒸し南瓜 メロン バナナ 牛乳	白身魚・アコシイタ・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・かつお節 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・油・上白糖 緑豆はるさめ・ごま油	にんじん・りょうどうもやし・乾燥わかめ 根深ねぎ・ほうれんそう・バナナ・梅干し かぼちゃ・メロン
15	水	【そらまめむき(ひまわり)】 カレーライス ブロッコリーサラダ 白菜のスープ メロン お茶	炊きおこわおにぎり そら豆 バナナ 牛乳	豚もも・ツナ缶・だしパック 鶏もも一口大・油揚げ・普通牛乳	米・じゃがいも・油・米・粉・ほちみつ 上白糖・ごま油・もち米	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご ブロッコリー・キャベツ・はくさい えのきたけ・ほうれんそう・メロン 乾しいたけ・そらまめ・バナナ
16	木	【誕生会】 五分つきご飯 さばの照焼 五目大豆煮 みそ汁 バナナ お茶	誕生日のケーキ 牛乳	まさば・たいす・油揚げ・鶏小間 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・油・上白糖・薄力粉 製菓用ゴマ油	しょうが・ほしひじき・にんじん さやいんげん・ぶなしめじ・大根 ほうれんそう・バナナ・いちご
17	金	ご飯 焼肉 さつま芋と昆布煮 春雨スープ 夏みかん お茶	じゃが芋おにぎり ツナサラダ バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・鶏小間・ツナ缶 普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ さつまいも・緑豆はるさめ ほちみつ	にんじん・キャベツ・ピーマン・刻み昆布 りょうどうもやし・根深ねぎ・ほうれんそう なつみかん・たまねぎ・きゅうり・大根 バナナ
18	土	納豆ご飯 白身魚の野菜あんかけ ごま和え 味噌汁 果物 お茶	わかめおにぎり 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・白身魚 淡色辛みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま・白いりゴマ	しょうが・乾しいたけ・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・キャベツ・カットわかめ 清見オレンジ・乾燥わかめ
20	月	五分つきご飯 鮭の磯焼き 切干大根の炒め煮 麦沢山汁 バナナ お茶	茶飯おにぎり レバーの甘辛煮 メロン 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック・豚もも 絹ごし豆腐・淡色辛みそ・鶏肝臓 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 さつまいも・米	あおりのり・切干しだいこん・にんじん さやいんげん・ごぼう・根深ねぎ・バナナ 焼きのり・しょうが・メロン
21	火	ご飯 麻婆豆腐 中華鍋アロウジー 冬瓜スープ メロン お茶	ココアトースト 胡瓜漬け バナナ 牛乳	絹ごし豆腐・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 食パン・バター・グラニュー糖 白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・ブロッコリー ホトトギス・キャベツ・とうがん えのきたけ・メロン・きゅうり・バナナ
22	水	【そらまめむき(すみれ)】 五分つきご飯 鯖の竜田揚げ ささみのごま酢あえ みそ汁 バナナ お茶	梅わかめおにぎり そら豆 夏みかん 牛乳	まさば・ささ身・油揚げ・淡色辛みそ だしパック・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 白すりごま・上白糖・じゃがいも・米 白いりゴマ	しょうが・りょうどうもやし・にんじん きゅうり・乾燥わかめ・ほうれんそう・バナナ 梅干し・乾燥わかめ・そらまめ なつみかん
23	木	ご飯 煮込みハンバーグ 切り昆布サラダ きのこのスープ 夏みかん お茶	ドーナツ アロウジーのわか和え バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 ツナ缶・だしパック・卵・かつお節 普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・薄力粉 グラニュー糖	たまねぎ・刻み昆布・にんじん りょうどうもやし・えのきたけ・ぶなしめじ 根深ねぎ・ほうれんそう・なつみかん ブロッコリー・バナナ
24	金	五分つきご飯 白身魚のフリカかけ 豆腐ハンカール わかめスープ バナナ お茶	ごまみそおにぎり 金時豆の甘煮 メロン 牛乳	白身魚・だしパック・木綿豆腐 豚小間肉・赤色辛みそ うずら豆・乾・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・白いりゴマ・米・白すりごま だし汁	しょうが・たまねぎ・りょうどうもやし にんじん・にら・カットわかめ・根深ねぎ ほうれんそう・バナナ・万能ねぎ・メロン
25	土	和風うま煮丼 南瓜の甘煮 味噌汁 果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	豚もも・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	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さやえんどう・かぼちゃ カットわかめ・ほうれんそう 清見オレンジ・ごぼう・さやいんげん 焼きのり
27	月	鮭そばろ丼 ごぼうのさんぴら みそ汁 バナナ お茶	しらすおにぎり ごま酢あえ メロン 牛乳	鶏ひき肉・甘塩麹・木綿豆腐 淡色辛みそ・だしパック・しらす干し 普通牛乳	米・上白糖・油・白すりごま	だし昆布・にんじん・切のり・ごぼう さやいんげん・にら・はくさい・バナナ 焼きのり・きゅうり・りょうどうもやし・メロン
28	火	五分つきご飯 鶏肉の唐揚げ 大豆サラダ 白菜スープ 小玉すいか お茶	金時パン 即席漬け バナナ 牛乳	鶏もも・たいす水蒸し・ツナ缶 だしパック・うずら豆・乾・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・強力粉・薄力粉 製菓用ゴマ油・白いりゴマ	しょうが・にんじん・キャベツ・きゅうり ぶなしめじ・はくさい・ほうれんそう 小玉すいか・バナナ
29	水	五分つきご飯 白身魚のトマトソース じゃが芋のソテー 豆苗のスープ バナナ お茶	レモンクッキー ごま和え 小玉すいか 牛乳	白身魚・アコシイタ・絹ごし豆腐 だしパック・卵・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 じゃがいも・薄力粉・製菓用ゴマ油 白すりごま	しょうが・たまねぎ・トマト缶・にんじん りょうどうもやし・豆苗・バナナ・レモン ブロッコリー・小玉すいか
30	木	五分つきご飯 肉豆腐煮 千草あえ みそ汁 メロン お茶	焼きおにぎり チキンサラダ バナナ 牛乳	木綿豆腐・豚ばら・だしパック 油揚げ・淡色辛みそ・ささ身 普通牛乳	五分つき米・上白糖・白すりごま 米・油・ほちみつ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・カットわかめ・大根 ぶなしめじ・メロン・きゅうり・キャベツ 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
552 kcal	23.3 g	15.3 g	192 mg	2.6 mg	324 μg	0.37 mg	0.40 mg	35 mg

★食材の納入により献立変更がございます