＊＊6月の給食献立表＊＊

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
01（月）	カレーライス カリカリたつくり りんごのサラダ 飲むヨーグルト	七分つき米、じゃがいも、砂糖、油、三温糖	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(肩)、だいず水煮缶詰、小魚、ごま	りんご天然果汁、たまねぎ、りんご、みかん缶、にんじん、キャベツ、アガー、干しぶどう、レモン、にんにく	カレールー、本みりん、食塩	クラッカー アップルゼリー せんべい	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.7 g カルシウム 325 mg
02（火）	麦ご飯　かぼちゃの甘煮 五目汁　ヨーグルト 凍り豆腐のから揚げ 青菜胡麻和え	米、小麦粉、さといも、砂糖、押麦、板こんにゃく、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏もも肉、高野豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、すりごま	かぼちゃ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、万能ねぎ、干しぶどう、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、酒、コンソメ	あんぱんまんせんべい ぶどう蒸パン 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.7 g カルシウム 378 mg
03（水）	ご飯　メロン 肉団子スープ 麻婆豆腐 ひじきときゅうりのサラダ	七分つき米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油、粉糖、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、おから、ベーコン、米みそ（甘みそ）	メロン、きゅうり、はくさい、ねぎ、にんじん、コーン缶、たけのこ(ゆで)、ひじき、しょうが、干ししいたけ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、ポン酢、酒、酢、食塩	パイ おから焼きドーナツ 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.8 g カルシウム 241 mg
04（木）	ご飯　ボイルブロッコリー 五目みそ汁（キャベツ・小松菜） 豚肉のしぐれ煮　きよみオレンジ さつま芋のレモン煮	七分つき米、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、キャベツ、いちごジャム、にんじん、レモン、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、ポン酢	せんべい クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.9 g カルシウム 207 mg
05（金）	ご飯　ごぼうの甘辛煮 みそ汁（わかめ）　りんご チキンバーベキューソース 小松菜のナムル	七分つき米、マカロニ、小麦粉、アレルギー用マーガリン、ごま油、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、豆乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、生クリーム、ごま	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ、生わかめ	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、中濃ソース、コンソメ、食塩	プルーン クリームマカロニ 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.9 g カルシウム 228 mg
06（土）	おこわ(たけのこ・鶏肉) 中華スープ（じゃが芋）バナナ 豆腐のコーン味噌焼き ウインナーとブロッコリーのマヨ炒め	七分つき米、もち米、じゃがいも、米粉、三温糖、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉（皮付き）、ウインナー、白みそ、きな粉	バナナ、ブロッコリー、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、クリームコーン缶、生わかめ、にんじん、さやえんどう、干ししいたけ	しょうゆ、食塩、酒、中華だしの素	せんべい 野菜もち（かぼちゃ） 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.2 g カルシウム 226 mg
08（月）	プルコギ丼 すまし汁(豆腐・小松菜) ひじきとごぼうと空豆のサラダ メロン	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏ささ身、豚ひき肉、豆乳、ごま、かつお節、米みそ（淡色辛みそ）	メロン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ごぼう、えのきたけ、そらまめ、にら、コーン缶、ひじき、にんにく、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、本みりん、酒、食塩	クラッカー お好み焼き風ポテト 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19 g カルシウム 219 mg
09（火）	麦ご飯　きよみオレンジ 相性汁 鮭の香り味噌焼き 筑前煮	米、さつまいも、さといも、マカロニ、砂糖、押麦、板こんにゃく、しらたき、油、ごま油	牛乳、なまさけ、鶏もも肉、豆乳、きな粉、米みそ（淡色辛みそ）、ベーコン	オレンジ、にんじん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、いんげん、万能ねぎ	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	あんぱんまんせんべい マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 11.0 g カルシウム 191 mg
10（水）	ミートスパゲティー 野菜スープ（キャベツ） ブルーベリーヨーグルト じゃこサラダ	マカロニ・スパゲティー、七分つき米、じゃがいも、三温糖、オリーブ油、油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、油揚げ、じゃこ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、レタス、にんじん、トマト、きゅうり、ブルーベリージャム、キャベツ、セロリー、さやえんどう、干ししいたけ、にんにく、レモン	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、ポン酢、食塩	パイ きつねおにぎり 緑茶	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.3 g カルシウム 181 mg
11（木）	★お誕生日会　おたのしみこんだて★						
12（金）	ご飯　わかめの酢みそ和え みそ汁（かぼちゃ・かぶ） かれいの照り焼き　りんご アスパラガスのソテー	じゃがいも、七分つき米、油、砂糖、マヨネーズ、三温糖	牛乳、かれい、米みそ（淡色辛みそ）、ベーコン	りんご、きゅうり、グリーンアスパラガス、かぼちゃ、生わかめ、たまねぎ、かぶ・葉、しめじ、サニーレタス、コーン缶、あおのり	煮干だし汁、酢、しょうゆ、酒、みりん、食塩	プルーン フライドポテト 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.8 g カルシウム 203 mg
13（土）	ご飯　バナナ 豆腐の中華スープ 花シュウマイ 小松菜とツナの和えもの	七分つき米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ごま	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酢	せんべい マシュマロクラッカー 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 226 mg
15（月）	三色どんぶり すまし汁（豆腐・わかめ） さつま芋のきんぴら ヨーグルト	七分つき米、焼きそばめん、さつまいも、砂糖、ごま油、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉（皮付き）、でんぶ、米みそ（淡色辛みそ）	にんじん、ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、生わかめ、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、焼きのり、あおのり	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、酒、みりん、食塩	クラッカー ソース焼きそば 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.6 g カルシウム 278 mg
16（火）	麦ご飯　きよみオレンジ みそ汁（かぶ・わかめ） 肉じゃが（豚肉） レバー変わり揚げ	米、食パン、じゃがいも、しらたき、押麦、三温糖、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚レバー、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、無塩バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉、生わかめ、さやえんどう、しょうが、にんにく	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、みりん、酢、シナモン	あんぱんまんせんべい シナモントースト 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.9 g カルシウム 214 mg
17（水）	パン・食パン　ボイルブロッコリー シェパーズパイ　ヨーグルト たまねぎとセロリのスープ にんじんサラダ	食パン、じゃがいも、七分つき米、もち米、三温糖、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、粉チーズ、無塩バター、すりごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、セロリー、干しぶどう、レモン	ケチャップ、コンソメ、みりん、食塩、パセリ粉	パイ 五平餅 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.4 g カルシウム 290 mg
18（木）	ご飯　青菜胡麻和え 味噌汁（かぼちゃ）バナナ ミートローフ ごぼうサラダ	七分つき米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、ごま油、三温糖	豚ひき肉、鶏もも肉（皮付き）、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、すりごま、ごま	バナナ、こまつな、たまねぎ、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、いんげん、万能ねぎ、干ししいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、本みりん、酢、食塩	せんべい 中華雑炊 緑茶	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.8 g カルシウム 137 mg
19（金）	ご飯　ヨーグルト みそ汁（キャベツ・わかめ） 鶏と根菜の炒めもの きゅうりのゆかり和え	七分つき米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、豆乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、れんこん、ごぼう、生わかめ、干しぶどう、いんげん	煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん	プルーン 玄米フレーククッキー 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 276 mg