

令和 6 年

6月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 15 29 土	カオマンガイ風炊き込みご飯 ジャガイモとコーンのソテー 豆腐ときくらげの中華スープ	牛乳 せんべい チーズ	若鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳 乳・プロセスチーズ	精白米・調合油・砂糖・じゃがいも・サフラワー油・ごま油・しょうゆせんべい	にんにく・しょうが・にんじん・グリーンピース・冷凍コーン・長ねぎ・きくらげ・ほうれんそう
3 ・ 17 月	ご飯 さばの胡麻煮 きゅうりの中華和え 豆腐の清汁	牛乳 しらす入り焼き飯	さば・木綿豆腐・普通牛乳・しらす干し・削り節	精白米・三温糖・すりごま・砂糖・ごま油・いりごま・調合油	しょうが・きゅうり・こねぎ・にんじん・たまねぎ
4 ・ 18 火	ご飯 手作りふりかけ じゃがいものそぼろ煮 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳 ビーフン	しらす干し・削り節・鶏ひき肉・木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳・ぶたもも	精白米・ごま油・いりごま・じゃがいも・調合油・砂糖・片栗粉・ビーフン	あおりのり・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・こまつな・にんじん・チンゲンサイ
5 ・ 19 水	ロールパン(卵禁/代替食パン) 豆腐ハンバーグ ズッキーニソテー 人参ポタージュ	牛乳 チーズおなか焼きおにぎり	ぶたひき肉・木綿豆腐・普通牛乳・脱脂粉乳・プロセスチーズ・削り節	ロールパン・パン粉・有塩バター・じゃがいも・精白米・いりごま	たまねぎ・トマトピューレ・ズッキーニ・にんじん
6 ・ 20 木	ご飯 餃子 スティックきゅうり わかめスープ	牛乳 焼うどん	ぶたひき肉・淡色辛みそ・木綿豆腐・普通牛乳・ぶたもも・削り節	精白米・ごま油・ぎょうざの皮・ゆであうどん・サフラワー油	にら・キャベツ・にんにく・しょうが・きゅうり・乾わかめ・にんじん・たまねぎ・あおさ
7 ・ 21 金	トマトの肉味噌スパゲッティ クラムチャウダー (あさり禁/除去食) バナナ	牛乳 キャロットケーキ (卵禁/代替せんべい)	ぶたひき肉・淡色辛みそ・あさり 水煮缶詰・普通牛乳・鶏卵	マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・三温糖・じゃがいも・有塩バター・薄力粉・ホットケーキミックス・砂糖・サフラワー油	トマトホール缶詰・たまねぎ・冷凍コーン・しょうが・にんにく・にんじん・グリーンピース・バナナ・にんじん
8 ・ 22 土	ご飯 かれいのカレー焼き にんじんシリシリ 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳 せんべい	まがれい・まぐろ油漬缶詰・木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・調合油・しょうゆせんべい	にんじん・こまつな
10 ・ 24 月	ツナとたまごのそぼろご飯 (卵禁/除去食) はりはりサラダ じゃがいもとキャベツの味噌汁	牛乳 豆腐ドーナツ	まぐろ水煮缶詰・鶏卵・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・砂糖・すりごま・調合油・ごま油・じゃがいも・ホットケーキミックス	切干しだいこん・きゅうり・にんじん・りよくとうもやし・キャベツ
11 ・ 25 火	キーマカレー パンサンスー	牛乳 焼鳥と青菜のおにぎり	ぶたひき肉・大豆・普通牛乳・若鶏もも皮なし	精白米・なたね油・緑豆はるさめ・砂糖・ごま油・調合油・三温糖	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・きゅうり・こまつな
12 ・ 26 水	ロールパン(卵禁/代替食パン) いちごジャム 野菜のカレーソテー じゃがいものクリーム煮 (卵禁/ベーコン除去食)	牛乳 炊き込みご飯	鶏ひき肉・ベーコン・普通牛乳・脱脂粉乳・若鶏もも皮なし・油揚げ・削り節	ロールパン・有塩バター・砂糖・じゃがいも・サフラワー油・精白米	いちごジャム・キャベツ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・ぶなしめじ
13 ・ 27 木	ご飯 塩唐揚げ もやしの胡麻酢和え 塩豚汁	牛乳 きな粉クリームサンド	若鶏もも・ぶたもも・普通牛乳・きな粉・脱脂粉乳	精白米・薄力粉・片栗粉・サフラワー油・すりごま・砂糖・食パン・三温糖	にんにく・しょうが・りよくとうもやし・にんじん・キャベツ・長ねぎ
14 ・ 28 金	卵とじうどん(卵禁/除去食) ひじきとツナのサラダ バナナきなこ	牛乳 おなかチャーハン	鶏卵・油揚げ・若鶏もも皮なし・まぐろ水煮缶詰・きな粉・普通牛乳・ぶたひき肉・かつお節	ゆであうどん・片栗粉・砂糖・精白米・調合油・ごま油	えのきたけ・にんじん・しょうが・キャベツ・乾ひじき・バナナ・たまねぎ・青ピーマン
	卵除去 甲殻類(エビ・カニ・貝類)				

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆三歳以上児

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
554 Kcal	22.2 g	17.0 g	236 mg	2.2 mg	212 μg	0.33 mg	0.39 mg	20 mg