

2023年度6月 予定献立表

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1・29(木)	五分搗米ごはん 豚こま肉のミートボール 夏のねばねばサラダ レタスの豆乳スープ	豚もも肉,豚ばら肉,めかぶ, わかめ,ハム(卵なし), 豆乳	五分搗米,かたくり粉,三温糖	にんにく,生姜,モロヘイヤ, えのきたけ,トマト,人参,レタス, とうもろこし	塩,トマトケチャップ, とんかつソース, 濃口しょうゆ,酢,ブイヨン	299kcal 25.8g 23.7g 2.1g
	メロンパン風トースト,牛乳	牛乳	食パン,無塩バター,小麦粉,三温糖			
2(金)	五分搗米ごはん 鮭の香味焼き わかめときゅうりの酢の物 なめこの赤だし汁	さけ,わかめ,木綿豆腐, 昆布・だし用, かつお節・だし用	五分搗米,三温糖,ごま油	生姜,青ねぎ,きゅうり,人参, なめこ,みつば	濃口しょうゆ,みりん,酢, 塩,みそ	454kcal 24.1g 11.9g 3.3g
	水ようかん,季節の果物,牛乳	あずき,寒天,牛乳	三温糖	果物		
3・17(土)	ガバオライス おくらのスープ	鶏ひき肉	五分搗米,三温糖	生姜,にんにく,玉ねぎ,なす,ピー マン,赤ピーマン,黄ピーマン,え のきたけ,オクラ	ブイヨン,オイスターソー ス,濃口しょうゆ,塩	341kcal 13.0g 6.5g 1.0g
	芋けんぴ,お茶				芋けんぴ,ほうじ茶	

5・19(月)	五分搗米ごはん 豆腐と大葉入りつくね(野菜あんかけ) 冬瓜のすまし汁	鶏ひき肉,木綿豆腐,かつお節・だし用,昆布・だし用	五分搗米,三温糖	青じそ,人参,玉ねぎ,えのきたけ, 小松菜,とうがん,ぶなしめじ, みつば	塩,みりん,濃口しょうゆ, 薄口しょうゆ	530kcal 19.9g 18.6g 2.4g
	おからと檸檬の米粉ケーキ	おから,牛乳	三温糖,米粉,バター,なたね油	レモン	ベーキングパウダー	
6・20(火)	五分搗米ごはん サバの梅照り焼き 人参とれんこんのきんぴら かぼちゃのみそ汁 かちり香りおにぎり,季節の果物,お茶	さば,わかめ,昆布・だし用, かつお節・だし用	五分搗米,糸こんにゃく,ごま油	梅干し,れんこん,人参,ピーマン, かぼちゃ,玉ねぎ	みりん,濃口しょうゆ,みそ	507kcal 21.3g 12.3g 3.3g
	蒸しとうもろこし,枝豆の塩茹で,季節の果物,牛乳	ちりめんじゃこ,大豆,わかめ	三温糖,白米,なたね油	果物	お茶	
7(水) 誕生日会	お赤飯 タンドリーチキン デリ風さつまいもサラダ やさいたっぷりジュリエンヌスープ	あずき,鶏もも肉,プレーン ヨーグルト, ベーコン(卵なし)	白米,もち米,黒ゴマ,さつまいも, 三温糖,マヨドレ(卵なし), オリーブ油	にんにく,きゅうり,人参,セロリ, 玉ねぎ,レタス	塩,カレー粉,ブイヨン トマトケチャップ, 濃口しょうゆ	692kcal 23.7g 32.2g 1.7g
	旬の果物のプチケーキ,牛乳	牛乳	米粉,なたね油,生クリーム,三温糖	すもも	ベーキングパウダー	
21(水)	五分搗米ごはん 野菜たっぷりキーマカレー トマトスープ ヨーグルト	豚ひき肉,牛ひき肉,ウイン ナー(卵なし),ヨーグル ト,牛乳・飲	五分搗米,三温糖,メークイン	玉ねぎ,人参,ピーマン,なす,生姜, にんにく,セロリ	トマトケチャップ,カレー 粉,塩,ウスターソース,濃口 しょうゆ,トマトピューレ, ブイヨン,薄口しょうゆ	721kcal 25.6g 19.7g 1.9g
	すいかのポンチ,牛乳		三温糖	すいか,みかん缶詰,もも缶詰, パイナップル缶詰		
8・22(木)	新生姜ごはん 鶏の塩麹焼き ピーマンとじゃこのサッと炒め 湯葉と小松菜のすまし汁	鶏もも肉,ちりめんじゃこ, 湯葉,昆布・だし用, かつお節・だし用	五分搗米,糸こんにゃく,三温糖	生姜,ピーマン,赤パプリカ, 黄パプリカ,ほうれんそう	塩,塩麹,濃口しょうゆ, 薄口しょうゆ	520kcal 30.1g 19.9g 2.6g
	蒸しとうもろこし,枝豆の塩茹で,季節の果物,牛乳	牛乳		とうもろこし,えだまめ,果物	塩	
9・23(金)	五分搗米ごはん たらのごろっとトマトソースかけ とうもろこしのスープ	たら,ベーコン(卵なし)	五分搗米,三温糖,なたね油	なす,人参,ズッキーニ,にんにく, 玉ねぎ,パプリカ,とうもろこし	トマトピューレ,塩,トマト ケチャップ,パセリ・乾,ブ イヨン,薄口しょうゆ,抹茶	420kcal 20.1g 10.3g 1.4g
	抹茶きなこわらび餅,季節の果物,牛乳	きなこ,牛乳	わらび粉,三温糖	果物		
10・24(土)	野菜たっぷり中華丼 ニラと豆苗の中華スープ	豚バラ肉,豚もも肉	五分搗米,ごま油,かたくり粉,白米	チンゲンサイ,人参,玉ねぎ,黒き くらげ,ぶなしめじ,キャベツ,し いたけ,もやし,にら,豆苗	塩,薄口しょうゆ,酒, ブイヨン	432kcal 13.9g 14.9g 0.8g
	おかき,お茶				おかき,お茶	

12・26(月)	五分搗き米ごはん 厚揚げとかぼちゃのそぼろ煮 ささみとオクラの梅ポン和え モロヘイヤとじゃがいものみそ汁	厚揚げ,鶏ひき肉, 昆布・だし用, かつお節・だし用,鶏ささみ	五分搗米,三温糖,メークイン	かぼちゃ,人参,もやし,オクラ, 梅干し,モロヘイヤ,ぶなしめじ	薄口しょうゆ,濃口しょう ゆ,みそ,塩	492kcal 24.8g 14.0g 2.6g
	マカロニあべ川,牛乳	きなこ,牛乳	マカロニ,三温糖			
13・27(火)	五分搗きごはん 鮭のしそマヨネーズ焼き 炒めなます みょうがとわかめのすまし汁	さけ,わかめ,かつお節・だ し用,昆布・だし用	五分搗米,マヨドレ(卵なし),白ご ま,三温糖,ごま油	青じそ,大根,人参,えのきたけ,み つば,みょうが	塩,酢,薄口しょうゆ	524kcal 21.7g 20.5g 1.5g
	あずきミルク蒸しパン,牛乳	あずき,牛乳	小麦粉,なたね油,三温糖		ベーキングパウダー	
14・28(水)	五分搗米ごはん 豚肉とたっぷり野菜の冷しゃぶ オクラのすまし汁	豚ロース肉,木綿豆腐, 昆布・だし用, かつお節・だし用	五分搗米,三温糖,オリーブ油	人参,なす,玉ねぎ,赤パプリカ, 黄パプリカ,トマト,きゅうり, 青じそ,レモン,えのきたけ, オクラ	酢,濃口しょうゆ,塩, 薄口しょうゆ	584kcal 24.4g 23.7g 1.3g
	ブランマンジェ,季節の果物,牛乳	牛乳,ゼラチン	三温糖,コーンスターチ,生クリー ム	果物		
15(木) 郷土料理 大分県	もっそうすし 鶏天 きらすめし さつまいものみそ汁	うすあげ,鶏むね肉, おから,かつお節・だし用, 昆布・だし用	白米,三温糖,さつまいも,米粉	人参,干しいたけ,新ごぼう, 青じそ,生姜,にんにく,青ねぎ, 新しょうが,かぼす, 白ねぎ	塩,酢,濃口しょうゆ, 酒,みそ	634kcal 33.8g 13.7g 2.2g
	酒まんじゅう,牛乳	あずき,牛乳	米粉,三温糖		酒粕,ベーキングパウダー	
16・30(金)	枝豆ごはん かわいい南蛮焼き なすと大葉のみそ汁	かわいい厚揚げ,昆布・だ し用,かつお節・だし用	白米,三温糖,黒ゴマ	えだまめ,玉ねぎ,人参, 赤パプリカ,黄パプリカ,ピー マン, なす,青じそ	塩,濃口しょうゆ,酢,みそ	476kcal 28.3g 14.5g 2.3g
	ジャージャー麺,牛乳	豚ひき肉,牛乳	焼きそば麺(卵なし), かたくり粉,ごま油	干しいたけ,きゅうり	赤みそ	
	水無月,牛乳	あずき,牛乳	三温糖,白玉粉,上新粉			

6月平均栄養価 エネルギー 512kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.5g 食塩相当量 2.0g

★5歳は21日～23日三田宿舎なので食べるものが異なります。

★おやつに季節の果物がつくことがあります(りんご, すいか, すもも, メロン, 桃類, 柑橘類等)

★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。

★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記)