



6月分 給食献立予定表



日付	こんだて めい	加リ-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おも な ざ い り よ う					
			おもにエネルギーのもと		おもにからだをつくるもと		おもにからだのちようしをととのえるもと	
1 (木)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう やさしくだんご ☆♣ブロッコリーとチーズのサラダ キャベツとウインナーのスープ	629 24.5 25.3 2.9	パン じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	とりにく ふたにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	ぎゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ
2 (金)	ごはん おかかふりかけ ☆ぎゅうにゅう ◎こめこいりはるまき ◎きりぼしだいこんのいために とうふとわかめのみそしる	737 22.4 27.5 2.6	こめ さとう	サラダあぶら	ふたにく あぶらあげ さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ ねぎ えのきたけ
5 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あじフライ ソース ◎カムカムかいそうサラダ ◎ごぼうしる	655 23.4 18.5 2.1	こめ パンこ さといも	サラダあぶら ドレッシング	あじ ふたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう しめじ・ねぎ
6 (火)	◎☆くろコッパン ☆ぎゅうにゅう ♣トマトミートオムレツ ◎マカロニサラダ ◎にくだんごスープ	629 22.6 24.9 2.8	パン マカロニ はるさめ	卵不使用 マヨネーズ	たまご とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	キャベツ ぎゅうり もやし ねぎ
7 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ユーリンチー ◎いそべあえ どさんこじる	656 25.1 20.2 2.4	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら	とりにく ふたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ねぎ もやし たまねぎ とうもろこし
8 (木)	◎☆コッパン ☆ぎゅうにゅう ◎☆♣やさいコロッケ ソース ◎ツナサラダ ◎☆ブラウンシチュー	648 21.1 23.8 2.9	パン パンこ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	たまご ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ・ぎゅうり マッシュルーム とうもろこし たまねぎ
9 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフさんしょくどん (◎とりそぼろ ♣きんしたまご ◎ほうれんそう) だいこんとあぶらあげのみそしる	611 26.5 18.7 2.1	こめ さとう		とりにく たまご とうふ・みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	だいこん もやし ねぎ
12 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ぶたにらいため ◎ワンタンスープ フルーツとうにゅうかん	625 20.4 15.2 2.2	こめ さとう こむぎこ	サラダあぶら	ふたにく とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ みかん・もも パイ
13 (火)	◎☆こめこパン ☆ぎゅうにゅう ◎にくこみうじいとうん ◎あげぎょうざ ◎♣ごぼうサラダ	592 21.4 25.7 3.1	こめ こむぎこ うどん	サラダあぶら マヨネーズ	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう キャベツ たまねぎ ねぎ
14 (水)	ごはん ◎とちぎめしのご ☆ぎゅうにゅう ♣◎あつやきたまご こんさいのごまじる	618 23.1 17.8 2.2	こめ さとう さといも	サラダあぶら ごま	たまご ふたにく だいず とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	かんぴょう だいこん ごぼう ねぎ
15 (木)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ♣◎☆あさのメンチカツ かんぴょうサラダ ◎ミネストローネ けんみんのデザート	715 24.7 27.3 2.6	パン・さとう ばんこ マカロニ じゃがいも	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	ふたにく おから・たまご ハム・ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・ぎゅうり きゅうり・かんぴょう だいこん・セロリ とうもろこし
16 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎いわしのうめに ◎ほうれんそうのごまあえ とんじる	611 23.8 15.2 2.3	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま	いわし ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ごぼう ねぎ
19 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース なめこじる ◎きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	612 24.8 16.8 2.6	こめ さとう	ごまあぶら ごま	とりにく ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ぎゅうり もやし ねぎ
20 (火)	◎☆くろコッパン ☆ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ ♣ポテトサラダ ◎☆コーンとしろいんげんのポタージュ	657 25.4 23.7 2.4	パン じゃがいも こめ	マヨネーズ	とりにく しろいんげんまめ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし
21 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆チキンカレー ◎ひじきとまめのサラダ ☆けんさんヨーグルト	670 20.8 17.1 2.3	こめ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	とりにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ りんご キャベツ
22 (木)	◎☆バターロールパン ☆ぎゅうにゅう ◎ツナとトマトのスパゲティ ♣☆アンサンブルエッグ はなやさいサラダ	659 25.2 27.4 2.5	パン スパゲティ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	たまご ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ カリフラワー
23 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎しろみさかなフライ ソース ◎おかかあえ ◎キムチスープ	614 22.3 16.9 2.7	こめ パンこ	サラダあぶら	ホキ ふたにく・さば かつおぶし とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし はくさい ねぎ
26 (月)	ごはん あじのり ☆ぎゅうにゅう さばのしおやき ◎はるさめサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	632 27.5 16.6 2.7	こめ はるさめ	ごまあぶら じゃがいも	さば ハム・さとう みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	ぎゅうり もやし たまねぎ ねぎ
27 (火)	◎☆コッパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば ◎チキンナゲット ☆フルーツヨーグルトあえ	737 27.7 24.2 2.8	パン ちゅうかめん さとう	サラダあぶら	とりにく ふたにく いか	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	キャベツ もやし みかん・もも パイ
28 (水)	わかめごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆ハムカツ キャベツのこんぶあえ ◎☆♣ちゅうかふうコーンスープ	691 21.5 20.9 2.3	こめ	サラダあぶら ごまあぶら ごま	ハム たまご ハム	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ ぎゅうり とうもろこし
29 (木)	セルフドック (◎☆スライスコッパン ウインナー ケチャップ) ☆ぎゅうにゅう コールスローサラダ ◎☆カレースープ	630 22.5 28.7 3.3	パン じゃがいも	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	ウインナー ふたにく	ぎゅうにゅう	ぎゅうり パセリ	キャベツ ぎゅうり たまねぎ・しめじ とうもろこし
30 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボーとうふ ◎ポークしゅうまい ◎ツナのりすあえ	673 29.1 20.7 1.9	こめ さとう こむぎこ	サラダあぶら ごまあぶら	ふたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら ほうれんそう	ねぎ もやし

6月の平均栄養量 エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.9g 脂質21.5g 塩分2.5g

【アレルギーぶっしつ】

☆・・・ぎゅうにゅう・にゅうせいひん ♣・・・たまご
◎・・・こむぎ △・・・えび □・・・ナッツのり
(このきごうのあるところにふくまれます)

※ 材料の都合により、献立が変更になる場合があります。