

令和3年6月 給食献立表



日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			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	
1火	牛乳	★精進料理★ 高野豆腐のそぼろ丼、わかめのすまし汁、ほうれん草のなめ茸和え、〔煮豆〕、メロン	米、○砂糖、三温糖	○こしあん、うずら豆(煮豆)、豆腐、凍り豆腐、◎牛乳	メロン、ほうれん草、人参、なめ茸、胡瓜、さやえんどう、えのき茸、わかめ、○かんでん(粉)、○昆布	水ようかん、昆布、緑茶
2水	豆乳	南瓜ロールパン、ズッキーニのスープ、タンドリーチキン、スティックサラダ、オレンジ	南瓜ロールパン、○油、○ペンネ、マヨドレ、○バター、油	○牛乳、鶏肉、ヨーグルト、○ベーコン、◎豆乳	オレンジ、人参、ズッキーニ、○にんにく、○玉葱、玉葱、セロリー、胡瓜、○ほうれん草、にんにく、しょうが	和風パスタ、牛乳
3木	やさいとりんごジュース	ご飯、味噌汁(じゃが芋・きぬさや)、あじフライ、こぎつねサラダ、パイン缶	米、○パイ皮、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油	○牛乳、鰯、油揚げ、○ハム、○チーズ	パイン缶、大根、胡瓜、さやえんどう、◎ミックスジュース	ハムチーズパイ、牛乳
4金	牛乳	かやくご飯、味噌汁(小松菜・もやし)、擬製豆腐、わかめと胡瓜の酢の物(かに)、グレープフルーツ	米、○リッツ、砂糖、油	豆腐、卵、鶏肉、かに、◎牛乳	グレープフルーツ、小松菜、胡瓜、○もも缶、もやし、わかめ、白滝、ごぼう、人参、筍、椎茸、みつば	ももゼリー、〔リッツ〕、麦茶
5土	豆乳	焼きうどん、がんもどきの煮物、おくらの和え物、牛乳、バナナ	うどん、○ビスケット、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、○生クリーム、がんもどき、◎豆乳	バナナ、オクラ、キャベツ、人参、玉葱、○ジャム、青海苔、海苔	ふわふわビスケット、麦茶
7月	牛乳	ご飯、わかめ汁(ねぎ)、豚豆腐の味噌角煮風、キャベツの甘酢あえ、オレンジ	米、○食パン、砂糖、○マーガリン、片栗粉	○牛乳、豆腐、豚肉、○つぶあん、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、人参、葱、わかめ、しょうが、にんにく	あんサンド、牛乳
8火	飲むヨーグルト	スパゲティーナポリタン、かぼちゃのチーズ焼き、ブロッコリーの和風マヨ和え、牛乳、〔ゼリー〕	スパゲティー、○米、バター、マヨドレ、油、砂糖、○ごま	牛乳、牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン、◎ヨーグルト	南瓜、ブロッコリー、ゼリー、玉葱、人参、○うめ干し、マッシュルーム、ピーマン	梅おにぎり、麦茶
9水	豆乳	ご飯、帆立スープ、生揚げの中華五目煮、バンサンスー、もも缶	○さつま芋、米、○砂糖、○油、春雨、砂糖、ごま油、ごま、○ごま、片栗粉	○牛乳、厚揚げ、豚肉、帆立、◎豆乳	もも缶、玉葱、トマト、青梗菜、胡瓜、もやし、筍、人参、葱、干し椎茸、しょうが、わかめ、○昆布	大学芋、昆布、牛乳
10木	やさいとりんごジュース	ゲーパン、ポテトミルクスープ、時計ハンバーグ、フレンチサラダ、メロン	○米、ゲー、じゃが芋、ドレッシング、パン粉、○油、砂糖	牛乳、豚肉、牛ひき肉、○豚肉、ロースハム、ベーコン、○油揚げ	メロン、キャベツ、玉葱、人参、マッシュルーム、胡瓜、グリーンピース(冷凍)、○昆布、○しょうが、◎ミックスジュース	しじゅうしい、麦茶
11金	牛乳	納豆ご飯、味噌汁(大根・小松菜)、いわしのかば焼き、ピーマンの塩昆布和え、甘夏	米、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○ヨーグルト、いわし、納豆、◎牛乳	○ぶどう天然果汁、甘夏、ピーマン、大根、小松菜、葱、人参、昆布、○かんでん(粉)	あじさいヨーグルト、麦茶
12土	飲むヨーグルト	鶏ひき肉の彩り丼、中華スープ(チンゲン菜)、アスパラとトマトのサラダ、バナナ	米、○麩、○砂糖、マヨドレ、○バター、砂糖、オリーブ油、ごま油	○牛乳、鶏肉、○牛乳、◎ヨーグルト	バナナ、トマト、青梗菜、アスパラガス、人参、玉葱、にら、赤ピーマン、黄ピーマン、干し椎茸、しょうが	お麩ラスク、牛乳
14月	豆乳	麦ご飯、味噌汁(油揚げ・えのきたけ)、鶏肉の照り焼き、きゅうりと人参の昆布和え、グレープフルーツ	米、○ホットケーキミックス、麦、砂糖	○牛乳、鶏肉、○牛乳、油揚げ、◎豆乳	グレープフルーツ、胡瓜、えのき茸、○コーン、人参、昆布、しょうが、にんにく	コーン蒸しパン、牛乳
15火	牛乳	ご飯、けんちん汁、鮭の西京焼き、海藻サラダ、甘夏	米、里芋、オリーブ油	○牛乳、鮭、豆腐、豚肉、油揚げ、◎牛乳	甘夏、キャベツ、大根、ごぼう、トマト、青とさか海苔、葱、人参、胡瓜、赤とさか海苔、わかめ	〔クレープ〕、牛乳
16水	やさいとりんごジュース	★誕生日メニュー★ かえるさんカレー、チキンナゲット、フレンチサラダ、飲むヨーグルト、選べるフルーツ(メロン・すいか)	米、○ホットケーキミックス、油、ドレッシング、○バター、○砂糖	ヨーグルト、豚肉、チキンナゲット、○牛乳、○ヨーグルト、ロースハム、○生クリーム	玉葱、キャベツ、メロン、すいか、人参、グリーンピース(冷凍)、コーン、胡瓜、海苔、◎ミックスジュース	誕生日ケーキ、紅茶
17木	豆乳	南瓜ロールパン、ズッキーニのスープ、マカロニチキングラタン、スティックサラダ、オレンジ	○たこ焼き、マカロニ、南瓜ロールパン、小麦粉、マヨドレ、バター、油、パン粉	○牛乳、牛乳、鶏肉、チーズ、◎豆乳	オレンジ、玉葱、ズッキーニ、人参、セロリー、コーン、胡瓜、マッシュルーム、○昆布、にんにく、○青海苔	〔タコ型たこ焼き〕、昆布、牛乳
18金	飲むヨーグルト	かやくご飯、味噌汁(小松菜・もやし)、擬製豆腐、わかめと胡瓜の酢の物(かに)、グレープフルーツ	米、○リッツ、砂糖、油	豆腐、卵、鶏肉、かに、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、小松菜、胡瓜、○もも缶、もやし、わかめ、白滝、ごぼう、人参、筍、椎茸、みつば	ももゼリー、〔リッツ〕、麦茶
19土	豆乳	味噌ラーメン、〔餃子〕、ひじきの中華和え、牛乳、パイン缶	中華麺、○稲荷ずし、油、三温糖、ごま油	◎豆乳、牛乳、餃子、豚肉	パイン缶、青梗菜、ほうれん草、キャベツ、葱、人参、ひじき、にんにく、しょうが	いなりずし、麦茶
21月	牛乳	ご飯、わかめ汁(ねぎ)、豚豆腐の味噌角煮風、キャベツの甘酢あえ、オレンジ	米、○食パン、砂糖、○マーガリン、片栗粉	○牛乳、豆腐、豚肉、○つぶあん、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、人参、葱、わかめ、しょうが、にんにく	あんサンド、牛乳
22火	飲むヨーグルト	スパゲティーナポリタン、かぼちゃのチーズ焼き、ブロッコリーの和風マヨ和え、牛乳、〔ゼリー〕	スパゲティー、○米、バター、マヨドレ、油、砂糖、○ごま	牛乳、牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン、◎ヨーグルト	南瓜、ブロッコリー、ゼリー、玉葱、人参、○うめ干し、マッシュルーム、ピーマン	梅おにぎり、麦茶
23水	豆乳	ご飯、帆立スープ、生揚げの中華五目煮、バンサンスー、メロン	○さつま芋、米、○砂糖、○油、春雨、砂糖、ごま油、ごま、○ごま、片栗粉	○牛乳、厚揚げ、豚肉、帆立、◎豆乳	メロン、玉葱、トマト、青梗菜、胡瓜、もやし、筍、人参、葱、干し椎茸、しょうが、わかめ、○昆布	大学芋、昆布、牛乳
24木	牛乳	納豆ご飯、味噌汁(大根・小松菜)、さばの梅肉焼き、キャベツとオクラの和風和え、甘夏	米、○フランスパン、マヨドレ、砂糖、○砂糖、○バター	鯖、○牛乳、○卵、納豆、◎牛乳	甘夏、大根、キャベツ、胡瓜、小松菜、葱、梅肉、人参、オクラ、しそ	フレンチトースト(フランスパン)、麦茶
25金	やさいとりんごジュース	★世界の料理・ノルウェー料理★ 黒パン、フィスケシュッペ、黒パンのノルウェー風、シーザーサラダ、オレンジ	黒パン、じゃが芋、○グラニュー糖、片栗粉、ドレッシング、油、食パン、バター、三温糖	○牛乳、○ヨーグルト、鶏肉、○生クリーム、生クリーム、牛乳、チーズ	オレンジ、○みかん缶、キャベツ、ブロッコリー、玉葱、人参、セロリー、レッドキャベツ、アスパラガス、レモン果汁、◎ミックスジュース	フローズンヨーグルト、麦茶
26土	豆乳	焼きそば、豆苗スープ、ごぼうサラダ、バナナ	中華麺、○じゃが芋、マヨドレ、○油、油、三温糖	○牛乳、豚肉、◎豆乳	バナナ、キャベツ、トウモロコシ、玉葱、ごぼう、人参、○玉葱、胡瓜、椎茸、ピーマン、葱、葉ねぎ、青海苔	じゃが焼き、牛乳
28月	豆乳	麦ご飯、味噌汁(油揚げ・えのきたけ)、鶏肉の照り焼き、きゅうりと人参の昆布和え、グレープフルーツ	米、○黒砂糖、砂糖、○ホットケーキミックス、麦	○牛乳、鶏肉、○牛乳、油揚げ、◎豆乳	グレープフルーツ、胡瓜、えのき茸、人参、○コーン、昆布、しょうが	※黒糖蒸しパン又はコーン蒸しパン、牛乳
29火	手作りジュース	ご飯、けんちん汁、鮭の西京焼き、海藻サラダ、甘夏	米、○食パン、里芋、オリーブ油、○油、○小麦粉	○牛乳、鮭、豆腐、○豚肉、豚肉、油揚げ、◎牛乳	甘夏、キャベツ、大根、○玉葱、ごぼう、トマト、青とさか海苔、葱、○人参、人参、胡瓜、赤とさか海苔、わかめ、◎メロン	ミートパン、牛乳
30水	飲むヨーグルト	カレーうどん、かぼちゃのそぼろ煮、ほうれん草とえのき茸のお浸し、すいか	うどん、○たこ焼き、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏肉、鶏肉、◎ヨーグルト	すいか、南瓜、ほうれん草、玉葱、えのき茸、人参、葱、しょうが、○昆布、○青海苔	〔タコ型たこ焼き〕、昆布、牛乳

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	536kcal	21.4g	16.7g	242mg	2.3mg	189μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	474kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	187μg	0.25mg	0.27mg	20mg

* 材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。
※28日黒糖蒸しパン又はコーン蒸しパンのどちらかを選んでまいります。



◎ 6月の予定 ◎

- ・ 1日 精進料理
- ・ 10日 時の記念日
- ・ 11日 入梅
- ・ 17日 誕生日メニュー
- ・ 28日 世界の料理・ノルウェー料理



