

# 6月 給食献立表

令和6年

後・完了期

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	土	中華風おこわ みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・もち米・車糖・顆粒コンソメ ごま油・自然素材のお菓子	にんじん・乾しいたけ・しょうが たまねぎ・カットわかめ	こいくちしょうゆ・番茶 煮干しだし
3	月	ごはん たららの塩焼き ひじき煮 みそ汁	さつま芋スティック 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・乾燥ひじき・車糖・麩 さつまいも	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・なす りよくとうもやし	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
4	火	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) ごま和え みそ汁	パインケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・いりごま・車糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・まいだけ りんご・しょうが・キャベツ りよくとうもやし・カットわかめ パイン缶	こいくちしょうゆ 煮干しだし
5	水	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・さつまいも ホットケーキミックス 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ぶなしめじ	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
6	木	ごはん たららの味噌焼き おかつ和え すまし汁	みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・かつお節 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車糖	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・ほうれんそう・たまねぎ 寒天	清酒・こいくちしょうゆ 食塩・みかん缶 かつお・昆布だし
7	金	ハニーロール(完了) ごはん(後期) ポークビーンズ 春雨サラダ 種なしブルー 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり お茶	豚もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	ハニーロール(完了) じゃがいも・大豆水煮 顆粒コンソメ・普通はるさめ マヨドレ・わかめふりかけ 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ トマトホール缶・きゅうり 種無しブルー	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
8	土	豆腐丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	ソフト豆腐・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・カットわかめ	こいくちしょうゆ 番茶・煮干しだし かつお・昆布だし
10	月	ごはん たららの西京焼き 切干大根の煮物 みそ汁	コーン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 冷凍グリーンピース じゃがいも・麩・薄力粉 調合油・冷凍コーン	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・えのきたけ	清酒・こいくちしょうゆ ベーキングパウダー かつお・昆布だし 煮干しだし
11	火	ごはん 鶏の照り焼き(完了) 鶏ミンチの照り焼き(後期) ナムル スープ	一口ドーナツ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) ソフト豆腐・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・いりごま・ごま油 冷凍コーン・顆粒コンソメ ホットケーキミックス 調合油	しょうが・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん はくさい・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒・食塩
12	水	ごはん 高野豆腐の含め煮 ゆかり和え みそ汁	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	凍り豆腐・鶏もも(完了) ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・車糖 ホットケーキミックス	にんじん・大根・乾しいたけ はくさい・きゅうり・ゆかりふりかけ りよくとうもやし・ぶなしめじ	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
13	木	イエローロール(完了) ごはん(後期) 貝だくさんスープ 大豆サラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	イエローロール(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ 大豆水煮・マヨドレ 菜飯ふりかけ 米(後期・完了)	にんじん・たまねぎ・大根 ぶなしめじ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・りんご	食塩・穀物酢・番茶
14	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ(完了) 鶏ミンチの唐揚げ(後期) サラダ スープ	小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・かたくり粉・調合油 冷凍コーン・顆粒コンソメ ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・カットわかめ・たまねぎ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 穀物酢
15	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車糖 自然素材のお菓子	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・食塩 清酒・煮干しだし・番茶 かつお・昆布だし
17	月	ごはん 煮魚 酢の物 みそ汁	蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・麩・薄力粉 調合油	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・西洋かぼちゃ	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・食塩 ベーキングパウダー 煮干しだし
18	火	ごはん 肉じゃが きゅうりの浅漬け みそ汁	ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・じゃがいも 冷凍いんげん・車糖 ホットケーキミックス 牛肉(完了)	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ きゅうり・はくさい・ぶなしめじ	こいくちしょうゆ・清酒 昆布茶・食塩 煮干しだし かつお・昆布だし
19	水	ごはん マーボー春雨 ごま和え スープ	蒸しポテト 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期)・赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・普通はるさめ 合挽ミンチ(完了)・車糖 顆粒コンソメ・いりごま じゃがいも	にんじん・たまねぎ・青ピーマン 生しいたけ・キャベツ・きゅうり えのきたけ	こいくちしょうゆ・食塩
20	木	ごはん たららの照り焼き ひじきサラダ みそ汁	りんごケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油 ホットケーキミックス	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・カットわかめ・たまねぎ りよくとうもやし・りんご	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・煮干しだし
21	金	バターロール(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み(完了) 鶏ミンチのトマト煮込み(後期) ツナサラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	五平餅おやき お茶	鶏ミンチ(後期) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了)・赤みそ 粉ミルク(後期)	バターロールパン(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ・車糖 たけや味噌・すりごま 牛肉(完了) 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 きゅうり・キャベツ・りんご	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
22	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン	ケチャップ・食塩・番茶
24	月	ごはん たららの磯焼き 和え物 みそ汁	じゃがもちくん 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・じゃがいも かたくり粉	あおのり・こまつな・にんじん キャベツ・たまねぎ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし
25	火	ごはん なすと豚肉の味噌炒め(完了) なすと鶏ミンチの味噌炒め(後期) ゆかり和え みそ汁	夕焼けおにぎり 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 赤みそ・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	米・ごま油・車糖・麩	なす・たまねぎ・にんじん キャベツ・りよくとうもやし ゆかりふりかけ・カットわかめ えのきたけ	清酒・こいくちしょうゆ 食塩 煮干しだし かつお・昆布だし
26	水	カレーライス サラダ 種なしブルー	フルーツ寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・じゃがいも 顆粒コンソメ・冷凍コーン 調合油	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・種無しブルー パイン缶・もも缶・みかん缶 寒天	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢
27	木	ごはん たららの味噌マヨ焼き きざみのり和え みそ汁	ソフト黒ゴマクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・たけや味噌・マヨドレ 車糖・ホットケーキミックス いりごま・すりごま	はくさい・キャベツ・にんじん キザミフリ・えのきたけ カットわかめ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし
28	金	丸パン(完了) ごはん(後期) ポトフ さわやかサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	ひじきおにぎり お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	丸パン(完了)・じゃがいも 顆粒コンソメ・調合油 乾燥ひじき・車糖 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	食塩・みかん缶・穀物酢 こいくちしょうゆ・番茶 煮干しだし
29	土	鶏ミンチ丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも 自然素材のお菓子	にんじん・たまねぎ・生しいたけ	清酒・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし・番茶 煮干しだし

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
403 kcal	17.2 g	11.2 g	61.8 g	179 mg	1.7 mg	165 µg	0.34 mg	0.29 mg	25 mg	1.5 g

- ・材料入荷の都合により変更する場合があります。
- ・牛乳は100ccを飲んでいただきます。
- ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
- ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。