

6月給食献立表

2024年

未満児 以上児

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)	エネルギーたんぱく質	
								エネルギー	たんぱく質
1 15 29	土	三色丼 さつまいもレーズン煮 じゃが芋の味噌汁	きなこおはぎ 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉・麦みそ きな粉・普通牛乳	米・果糖 さつまいも じゃがいも・米 果糖	ほうれんそう ｽｲｰﾄﾍﾞﾝｼﾞ 干しぶどう・レモン たまねぎ・にんじん パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ 清酒・食塩	461kcal 15.8g	568kcal 19.5g
3 17	月	ふりかけごはん サバのみそ煮 切干大根の煮物 小松菜ののり和え キャベツの味噌汁	けんさん焼き 牛乳 フルーツ	ふりかけ・まさば 麦みそ・油揚げ 普通牛乳	米・果糖・米	しょうが・切干しだいこん にんじん・さやいんげん こまつな・にんじん キャベツ・焼きのり 乾しいたけ・たまねぎ バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん	452kcal 17.0g	599kcal 22.0g
4 18	火	ごはん タンドリーチキン ごぼうの塩金平 おかかあえ わかめのおつゆ	かぼちゃのレーズン ケーキ 牛乳 フルーツ	鶏もも・ヨーグルト かつお削り節 豆乳・普通牛乳	米・ごま油・米粉 果糖・調合油	にんにく・ごぼう にんじん・こまつな キャベツ・にんじん わかめ・根深ねぎ ｽｲｰﾄﾍﾞﾝｼﾞ 日本かぼちゃ 干しぶどう・メロン	ケチャップ こいくちしょうゆ カレー粉・清酒 食塩 ベーキングパウダー	453kcal 17.2g	548kcal 20.6g
5 19	水	海苔の佃煮ご飯 さわらのねぎ味噌焼き さつまいもの甘煮 華風和え もやしのおつゆ	ひじきおにぎり 黒糖トマト 牛乳 フルーツ	さわら・麦みそ しらす干し・油揚げ 普通牛乳	米・果糖 さつまいも 緑豆はるさめ ごま油・米・黒砂糖	焼きのり・根深ねぎ レモン・にんじん キャベツ・きゅうり だいずもやし えのきたけ・ほしひじき トマト・すいか	こいくちしょうゆ みりん・食塩 穀物酢・本みりん	449kcal 16.4g	541kcal 19.8g
6 20	木	麻婆丼 和風サラダ きのこの味噌汁	あじさいゼリー 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 木綿豆腐 淡色辛みそ ちりめんじゃこ 麦みそ・普通牛乳	米・ごま油・果糖 かたくり粉・調合油 果糖	にんにく・しょうが にんじん・根深ねぎ にんじん・きゅうり キャベツ・たまねぎ 生しいたけ ほうれんそう ほんしめじ・えのきたけ 寒天・ぶどう飲料 りんご飲料・バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩	438kcal 15.8g	538kcal 19.4g
7 21	金	ごはん 鶏肉の磯風焼き じゃがいもの胡麻味噌煮 ねばねば和え 豆腐のおつゆ	バナナ焼きドーナツ 牛乳 フルーツ	鶏もも・麦みそ 焼きわり納豆 納ごし豆腐・豆乳 普通牛乳	米・果糖・調合油 じゃがいも・ごま 米粉	あおのり・さやいんげん にんじん・こまつな キャベツ・ほうれんそう たまねぎ・バナナ・メロン	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩 ベーキングパウダー	432kcal 17.5g	515kcal 21.2g
8 22	土	ごはん 豚肉の味噌いため 青海苔粉ふきいも ほうれん草のお浸し すまし汁	コロコロ芋けんぴ 牛乳 フルーツ	豚もも・麦みそ かつお削り節 普通牛乳	米・果糖・調合油 じゃがいも さつまいも	あおのり・ほうれんそう にんじん・キャベツ にんじん・たまねぎ わかめ・すいか	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	442kcal 15.5g	593kcal 21.8g
10 24	月	なめたけごはん 赤魚の照り焼き かぶの柔らか煮 キャベツのおひたし 大根の味噌汁	2色おはぎ 牛乳 フルーツ	あごうだい・油揚げ しらす干し かつお削り節 麦みそ・きな粉 普通牛乳	米・果糖 かたくり粉・果糖 ごま	えのきたけ・かぶ・かぶ にんじん・キャベツ 大根・こまつな・バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢・食塩	443kcal 16.7g	578kcal 22.6g
11 25	火	ごはん 豚のおろし煮 かぼちゃレーズン煮 もやしの海苔和え キャベツとわかめのおすまし	たこやき風ポテト 牛乳 フルーツ	豚もも・普通牛乳	米・調合油・果糖 ごま・ごま油 じゃがいも かたくり粉	こねぎ・大根 日本かぼちゃ 干しぶどう だいずもやし ほうれんそう・焼きのり しょうが・キャベツ わかめ・生しいたけ あおのり・メロン	こいくちしょうゆ 食塩・ケチャップ 中濃ソース	433kcal 17.3g	557kcal 23.7g
12 26	水	ごはん ポークカレー ブロッコリー 春雨のおつゆ	チョコチップマフィン 牛乳 フルーツ	豚もも・豆乳 普通牛乳	米・じゃがいも 普通はるさめ 米粉 ミルクチョコレート 調合油・果糖	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん トマト缶詰・ブロッコリー ほうれんそう パレンシアオレンジ	カレー粉・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	476kcal 15.8g	603kcal 20.9g
13 27	木	納豆ごはん 鮭の塩焼き なすのそぼろ煮 ほうれん草のごまあえ かぼちゃの味噌汁	チーズおかかおにぎり きゅうり漬け 牛乳 フルーツ	糸引き納豆 しらす干し べにざけ・鶏ひき肉 麦みそ プロセスチーズ かつお節 普通牛乳	米・調合油・果糖 かたくり粉・ごま・米	こねぎ・なす ほうれんそう・にんじん キャベツ・日本かぼちゃ わかめ・たまねぎ きゅうり・ま昆布 しょうが・すいか	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢	460kcal 21.1g	549kcal 25.5g
14 28	金	ごはん 鶏のごま照り焼き 大根と油揚げの煮物 拌三絲 豚汁	豆腐ナゲット 牛乳 フルーツ	鶏もも・油揚げ 豚もも・麦みそ 鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳	米・ごま・果糖 緑豆はるさめ ごま油・じゃがいも かたくり粉	しょうが・大根・きゅうり キャベツ・にんじん ごぼう・根深ねぎ たまねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 穀物酢 ﾓﾆｰｽﾞﾀｲﾌﾟ 調味料 食塩	450kcal 21.1g	592kcal 28.5g