

6月 給食献立表

日	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
			鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵	鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵	米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい	米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい	
1	そばろ丼 蒸し野菜サラダ 焼キヤベツ丼	麦茶 クッキー	鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵	鶏ひき肉・ベーコン・鶏卵	米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい	米・車糖・調整油・車糖・塩せんべい	しょうが・焼きのり・木根・葉ねぎ・ブロッコリー・西洋かぼちゃ にんじん・薬天・りんご飲料
3	大豆のスープ もやしの酢の物 みそ汁	牛乳 ゆかりチーズおにぎり	豚ばら・淡色辛みそ・だいず 普通牛乳・プロセスチーズ	豚ばら・淡色辛みそ・だいず 普通牛乳・プロセスチーズ	米・ごま・車糖・ごま油・車糖	米・ごま・車糖・ごま油・車糖	キヤベツ・にんじん・たまねぎ りよくとうもろやし・きゅうり・りんご・うめ
4	鶏肉のバーベキューソース 切干大根の煮物 フルーツ	麦茶 豆乳坦々麺	煮干し・かつお削り節・淡色辛みそ	煮干し・かつお削り節・淡色辛みそ	米・車糖・中華めん・ごま油・ごま	米・車糖・中華めん・ごま油・ごま	ほうれんそう・生わかめ・根深ねぎ・たまねぎ・りんご 切干しいんご・にんじん・きやいんげん・乾しいたけ・こまつな
5	ごはん 鶏ごぼ汁 おほかあえ	牛乳 みそポテト	鶏もも・豚ひき肉・普通牛乳	鶏もも・豚ひき肉・普通牛乳	米・海力粉・調整油・じゃがいも・車糖	米・海力粉・調整油・じゃがいも・車糖	乾しいたけ・たけのこ・にら・にんじん たまねぎ・生しいたけ・しょうが・キヤベツ・りんご
6	中華風おこわ ニラのスープ 花しゅうまい キヤベツの甘酢あえ フルーツ	牛乳 セサミラスク	鶏もも・豚ひき肉・普通牛乳	鶏もも・豚ひき肉・普通牛乳	米・米・ごま油・かたくり粉・ しゅうまいの皮・車糖・食パン・香塩バター	米・米・ごま油・かたくり粉・ しゅうまいの皮・車糖・食パン・香塩バター	生わかめ・根深ねぎ・ま昆布・梅干し にんじん・乾しいたけ・たけのこ・ごぼろ さやいんげん・りんご・ｽｲｰﾄﾈｰﾝ缶詰・にら
7	ごはん すまし汁 カジキの梅風味焼き フルーツ	牛乳 チヂミ	木綿豆腐・かつお削り節・めかじき 淡色辛みそ・鶏もも・普通牛乳	木綿豆腐・かつお削り節・めかじき 淡色辛みそ・鶏もも・普通牛乳	米・車糖・ごま油・薄力粉	米・車糖・ごま油・薄力粉	たまねぎ・しょうが・焼きのり・りよくとうもろやし 生わかめ・きゅうり・キヤベツ
8	和風サラダ ヨーグルト	麦茶 スノーボールクッキー	鶏もも・木綿豆腐・まぐろ缶詰 かつお削り節・ヨーグルト	鶏もも・木綿豆腐・まぐろ缶詰 かつお削り節・ヨーグルト	米・じゃがいも・調整油・薄力粉	米・じゃがいも・調整油・薄力粉	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・りんご きょうな・えのきたけ・りよくとうもろやし・ほうれんそう 焼きのり・みかん缶・キヤベツ・青ピーマン・おおのり
10	みず菜と豆腐のスープ 焼豆腐和え フルーツ	麦茶 そばめし	鶏もも・ヨーグルト・絹ごし豆腐 まぐろ缶詰・豚もも・かつお節	鶏もも・ヨーグルト・絹ごし豆腐 まぐろ缶詰・豚もも・かつお節	米・ごま油・薄力粉	米・ごま油・薄力粉	たまねぎ・にんじん・こねぎ・大根・しょうが・ブロッコリー ぶなしめじ・ｽｲｰﾄﾈｰﾝ缶詰・りんご・わかめ
11	カレーのみぞれがけ ブロッコリーの揚げめ フルーツ	牛乳 若布おにぎり	鶏もも・普通牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・ごま油・薄力粉	米・ごま油・薄力粉	生わかめ・根深ねぎ・にんじん・乾しいたけ すいか
12	豚肉のマーマレード焼き うの花 フルーツ	麦茶 スティックパン	絹ごし豆腐・煮干し・かつお削り節 淡色辛みそ・豚かたロールス・おから 揚げ・鶏卵	絹ごし豆腐・煮干し・かつお削り節 淡色辛みそ・豚かたロールス・おから 揚げ・鶏卵	米・ママーレード・調整油・車糖 食パン・有塩バター・グラニュー糖 薄力粉	米・ママーレード・調整油・車糖 食パン・有塩バター・グラニュー糖 薄力粉	大根・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・さやえんどう ま昆布・キヤベツ・きゅうり・ｽｲｰﾄﾈｰﾝ缶詰・りんご
13	ふりかけごはん すまし汁 グリーンサラダ フルーツ	牛乳 豆乳蒸しパン	鶏もも・淡色辛みそ・油揚げ 普通牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・油揚げ 普通牛乳	米・車糖・さつまいも・調整油・ごま	米・車糖・さつまいも・調整油・ごま	レタス・にんじん・たまねぎ・にんにく こまつな・えのきたけ・りんご
14	ごはん レタスのスープ 鶏肉のジュージュー焼き 小松菜とえのきの煮浸し フルーツ	牛乳 大学辛	豚かたロールス・普通牛乳	豚かたロールス・普通牛乳	米・車糖・ごま油・ﾌｻﾞｰｶﾞﾌﾞﾗｲ マヨドレ・車糖・ﾓｯﾄﾞｰｷﾝｸﾞ・調整油	米・車糖・ごま油・ﾌｻﾞｰｶﾞﾌﾞﾗｲ マヨドレ・車糖・ﾓｯﾄﾞｰｷﾝｸﾞ・調整油	たまねぎ・ぶなしめじ・しょうが・にんにく・えのきたけ 生わかめ・根深ねぎ・きゅうり・にんじん・薬天・りんご飲料
15	焼肉丼 わかめスープ ゼリー	牛乳 ホットケーキ	豚かたロールス・普通牛乳	豚かたロールス・普通牛乳	米・ごま油・ごま油・かたくり粉 ぎょうざの皮・調整油・普通はるさめ ごま・ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ	米・ごま油・ごま油・かたくり粉 ぎょうざの皮・調整油・普通はるさめ ごま・ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ	根深ねぎ・えのきたけ・にら・キヤベツ・しょうが・にんにく ほうれんそう・きゅうり・にんじん・りよくとうもろやし ﾊﾚﾝｼﾞｱｵﾚﾝｼﾞ
17	ぎょうざ丼 春巻き フルーツ	牛乳 フレンチトースト	鶏もも・かつお削り節・まあじ・油揚げ プロセスチーズ	鶏もも・かつお削り節・まあじ・油揚げ プロセスチーズ	米・薄力粉・かたくり粉・調整油・車糖 ごま油	米・薄力粉・かたくり粉・調整油・車糖 ごま油	たけのこ・ごぼろ・にんじん・乾しいたけ・さやえんどう・ ま昆布・キヤベツ・きゅうり・ｽｲｰﾄﾈｰﾝ缶詰・りんご ほしじき
18	ごはん 沢煮焼 あじのカレー風味揚げ フルーツ	麦茶 ひしきおにぎり プチチーズ	鶏もも・生揚げ・普通牛乳・豚ひき肉 バルメサンチーズ	鶏もも・生揚げ・普通牛乳・豚ひき肉 バルメサンチーズ	米・なたね油・じゃがいも・有塩バター 車糖・ﾌｻﾞｰｶﾞﾌﾞﾗｲ・調整油	米・なたね油・じゃがいも・有塩バター 車糖・ﾌｻﾞｰｶﾞﾌﾞﾗｲ・調整油	かぶ・にんじん・たまねぎ・えのきたけ 切干しいんご・りんご・なす・ﾄﾏﾄ缶詰
19	ごはん みそ汁 カジキの照り焼き 浦上そばろ (長崎県の郷土料理) フルーツ	麦茶 ポテトのお好み焼き	油揚げ・かつお削り節・めかじき 豚もも・さつまいも・ベーコン 普通牛乳・ヨーグルト	油揚げ・かつお削り節・めかじき 豚もも・さつまいも・ベーコン 普通牛乳・ヨーグルト	米・薄力粉・車糖・調整油・じゃがいも マヨドレ	米・薄力粉・車糖・調整油・じゃがいも マヨドレ	はくさい・ま昆布・ごぼろ・にんじん・りよくとうもろやし りんご・キヤベツ・あおのり・みかん缶・ﾊﾞﾅﾅ
20	ごはん みそ汁 カレーの照り焼き 浦上そばろ (長崎県の郷土料理) フルーツ	牛乳 がたんつき	豚かたロールス・普通牛乳・鶏卵	豚かたロールス・普通牛乳・鶏卵	ローレルパン・薄力粉・調整油・車糖 黒砂糖・ごま	ローレルパン・薄力粉・調整油・車糖 黒砂糖・ごま	キヤベツ・にんじん・たまねぎ・えのきたけ きゅうり・ブロッコリー・にんにく・すいか
21	豚肉のケチャップ焼き シーチキサンダー フルーツ	牛乳 がたんつき	豚かたロールス・木綿豆腐・ヨーグルト 普通牛乳・ベーコン・プロセスチーズ	豚かたロールス・木綿豆腐・ヨーグルト 普通牛乳・ベーコン・プロセスチーズ	米・ごま油・車糖・かたくり粉・食パン	米・ごま油・車糖・かたくり粉・食パン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・はくさい・キヤベツ しょうが・根深ねぎ・りよくとうもろやし・きゅうり
22	中華丼 くすし豆腐のスープ もやしのサラダ ヨーグルト	牛乳 ピザトースト	豚もも・普通牛乳・鶏卵	豚もも・普通牛乳・鶏卵	米・調整油・車糖・有塩バター さつまいも・薄力粉・グラニュー糖	米・調整油・車糖・有塩バター さつまいも・薄力粉・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・ﾄﾏﾄ缶詰・ﾁﾝﾎﾟﾝｽﾞｲ にんじん・えのきたけ・ｽｲｰﾄﾈｰﾝ缶詰・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ きゅうり・キヤベツ・ﾊﾚﾝｼﾞｱｵﾚﾝｼﾞ
24	チンゲン菜とえのきのスープ コンサラダ オレング みそ汁	牛乳 さつまいものーナツ	かつお削り節・淡色辛みそ 豚かたロールス・焼き竹輪・普通牛乳 クリーム	かつお削り節・淡色辛みそ 豚かたロールス・焼き竹輪・普通牛乳 クリーム	米・じゃがいも・車糖・ごま油・ごま 食パン	米・じゃがいも・車糖・ごま油・ごま 食パン	たまねぎ・こねぎ・しょうが・にんじん・りんご みかん缶詰
25	豚肉のしょうが焼き 人参と竹輪のきんぴら フルーツ	牛乳 フルーツサンド	かつお削り節・まさば・鶏ひき肉 赤色辛みそ	かつお削り節・まさば・鶏ひき肉 赤色辛みそ	米・焼きふ・車糖・ごま・蒸し中華めん かたくり粉	米・焼きふ・車糖・ごま・蒸し中華めん かたくり粉	えのきたけ・にんじん・ま昆布・しょうが・西洋かぼちゃ 刻み昆布・すいか・たまねぎ・根深ねぎ・きゅうり
26	ごはん すまし汁 さばのごま焼き かぼちゃと刻み昆布の煮物 フルーツ	麦茶 ジャージャー麺	ウインナー・鶏もも・普通牛乳・おから 鶏卵	ウインナー・鶏もも・普通牛乳・おから 鶏卵	米・かたくり粉・調整油	米・かたくり粉・調整油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キヤベツ セロリー・にんにく・しょうが・きゅうり・りんご
27	ピラフ 鶏のから揚げ マカロニサラダ フルーツ	牛乳 おからココアケーキ	絹ごし豆腐・油揚げ・煮干し かつお削り節・淡色辛みそ・しろさけ 鶏ひき肉	絹ごし豆腐・油揚げ・煮干し かつお削り節・淡色辛みそ・しろさけ 鶏ひき肉	ﾌｻﾞｰｶﾞﾌﾞﾗｲ・マヨドレ・車糖 有塩バター・薄力粉	ﾌｻﾞｰｶﾞﾌﾞﾗｲ・マヨドレ・車糖 有塩バター・薄力粉	根深ねぎ・しょうが・キヤベツ・きゅうり ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・にんにく・りんご
28	ごはん みそ汁 鮭のしょうが焼き 人参ドレッシングのサラダ フルー	麦茶 肉そぼろおにぎり	鶏もも・かつお削り節・普通牛乳	鶏もも・かつお削り節・普通牛乳	米・ごま油・車糖・普通はるさめ・車糖 薄力粉・有塩バター・じゃがいも	米・ごま油・車糖・普通はるさめ・車糖 薄力粉・有塩バター・じゃがいも	たまねぎ・葉ねぎ・えのきたけ・にんじん・根深ねぎ・はくさい きゅうり・薬天・りんご飲料
29	塩だれ鳥丼 春雨スープ 白菜のおひたし ゼリー	牛乳 ポテトのスコーン	鶏もも・かつお削り節・普通牛乳	鶏もも・かつお削り節・普通牛乳			

☆今月の平均給食栄養量☆

	エネルギー	タンパク質	脂質
3歳以上児	551kcal	21.3g	16.7g
3歳未満児	441kcal	17.0g	13.4g

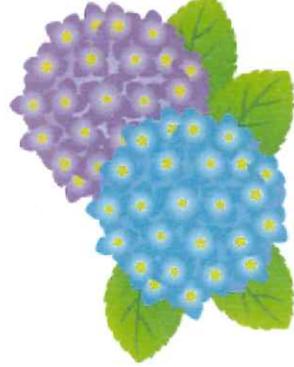
今月の郷土料理

20日(木)：長崎県「浦上そばろ」
浦上地区で布教を行っていたポルトガルの宣教師により「健康に良い食べ物」として豚肉を食べる文化が伝わり、誕生した料理といわれています。

☆今月のおすすめメニュー☆

19日(水)：「鶏肉とじゃが芋のバターしょうゆ」
鶏もも肉の旨味、じゃが芋のホクホクとバターの香りもよく甘めの味付けになっています。
給食だよりに作り方が載っています。ご覧ください。

今月の予定
7日(金) レストランごっこ
27日(木) 誕生日会



※1日の午後は工事が入る為、市販のおやつになります。
※乳児クラスの変更：15時の牛乳は、麦茶になります。
※キス・アジは小骨がある為カレイまたはサケの魚になります。
※献立表にある食材で食べていないものは、ご家庭で試していただくようお願いいたします。
※仕入れの都合などにより、献立が変更になることがあります。ご了承ください。