

がっ きゅうしょくもくひょう  
6月の給食目標

「よくかんで食べよう」

かめ

| にち<br>日   | こんだてめい<br>献立名                          | 牛<br>乳 | は<br>し | ス<br>プ<br>ー<br>ン | あか<br>赤<br>ち血や肉になる                                                                      | き<br>黄<br>ねつ ちから もと<br>熱や力の元になる                                                               | みどり<br>緑<br>からだ ちやし ととの<br>体の調子を整える                                                                  | ちようみりよう<br>調味料                              | エネルギー    |
|-----------|----------------------------------------|--------|--------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------|
|           |                                        |        |        |                  |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                      |                                             | たんぱくしつ   |
|           |                                        |        |        |                  |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                      |                                             | ししつ      |
|           |                                        |        |        |                  |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                      |                                             | 食しお相当量   |
| 2<br>(月)  | ごはん                                    | ○      | ○      |                  |                                                                                         | こめ                                                                                            |                                                                                                      |                                             | 775 kcal |
|           | ぶた肉のしょうが焼き                             |        |        |                  | ぶたにく                                                                                    | こめあぶら,さとう                                                                                     | たまねぎ,ピーマン,にんじん,しょうが                                                                                  | さけ,みりん,こいくちしょうゆ                             | 37.0 g   |
|           | とりひじきそばろ                               |        |        |                  | とりひきにく,ひじき                                                                              | しろごま,こめあぶら                                                                                    |                                                                                                      | みりん,こいくちしょうゆ,かつおだし,だしこんぶ,                   | 24.4 g   |
|           | キャベツとじゃがいものおすまし                        |        |        |                  | あつあげ                                                                                    | じゃがいも                                                                                         | キャベツ,しょうが                                                                                            | うすくちしょうゆ,しお,だしこんぶ,かつおだし,                    | 2.4 g    |
| 3<br>(火)  | ごはん                                    | ○      | ○      |                  |                                                                                         | こめ                                                                                            |                   |                                             | 722 kcal |
|           | あじの南蛮漬                                 |        |        |                  | まあじ   | かたくりこ,なたねあぶら,さとう,こめあぶら                                                                        | たまねぎ,とうもろこし,ピーマン,パプリカ(あかいろ)                                                                          | さけ,す,みりん,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,レモンかじゅう          | 31.0 g   |
|           | 具だくさんみそ汁                               |        |        |                  | うすあげ,こめみそ                                                                               |                                                                                               | だいこん,にんじん,かぼちゃ,しめじ,あおねぎ                                                                              | だしこんぶ,かつおだし,                                | 19.4 g   |
|           | こんぶとほんのりお抹茶ふりかけ                        |        |        |                  |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                      | こんぶとほんのりおまっちゃんかけ                            | 2.7 g    |
| 4<br>(水)  | ごもくちらし(きざみのり) <div>セルフ<br/>まぜごはん</div> | ○      | ○      |                  | ちりめんじゃこ,ちくわ,うすあげ,こうやどうふ,きざみのり                                                           | こめ,さとう   | ほししいたけ,たけのこ,ごぼう,にんじん,さんどまめ                                                                           | だしこんぶ,さけ,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,しお,す,かつおだし       | 716 kcal |
|           | 吉野仕立て汁                                 |        |        |                  | とりにく,とうふ                                                                                | さつまいも,かたくりこ                                                                                   | だいこん,にんじん,みつば   | さけ,みりん,うすくちしょうゆ,しお,だしこんぶ,かつおだし              | 27.5 g   |
|           | 歯と口の健康習慣ゼリー(りんごゼリー)                    |        |        |                  |                                                                                         | ゼリー(りんごゼリー)                                                                                   |                                                                                                      |                                             | 18.2 g   |
|           |                                        |        |        |                  |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                      |                                             | 2.6 g    |
| 5<br>(木)  | ごはん                                    | ○      | ○      |                  |                                                                                         | こめ                                                                                            |                                                                                                      |                                             | 707 kcal |
|           | とり肉の梅みそ焼き                              |        |        |                  | とりにく,こめみそ                                                                               | さとう,しろごま                                                                                      |                 | さけ,みりん,ばいにく                                 | 30.4 g   |
|           | 三色きんぴら                                 |        |        |                  |                                                                                         | いとこんにやく,ごまあぶら,さとう,しろごま                                                                        | にんじん,ごぼう,パプリカ(かい)                                                                                    | こいくちしょうゆ,みりん,かつおだし,だしこんぶ,                   | 21.1 g   |
|           | 豆腐とわかめのおすまし汁                           |        |        |                  | とうふ,わかめ                                                                                 | かたくりこ                                                                                         | みずな,えのきたけ,しょうが                                                                                       | うすくちしょうゆ,しお,だしこんぶ,かつおだし                     | 2.7 g    |
| 6<br>(金)  | ミニコッペパン                                | ○      | ○      |                  |                                                                                         | ミニコッペパン  |                                                                                                      |                                             | 761 kcal |
|           | ソースやきそば                                |        |        |                  | ぶたにく                                                                                    | やきそばめん,こめあぶら                                                                                  | キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン                                                                                  | とんかつソース,ウスターソース,こしょう,しょうゆ,さけ                | 33.4 g   |
|           | 野菜ととり肉のスープ                             |        |        |                  | とりにく                                                                                    | じゃがいも,オリーブあぶら                                                                                 | チンゲンサイ,たまねぎ,にんにく,しょうが                                                                                | しお,コンソメ,しょうゆ,とりがらすープ                        | 27.7 g   |
|           | みかん缶                                   |        |        |                  |                                                                                         |                                                                                               | みかん                                                                                                  |                                             | 3.1 g    |
| 9<br>(月)  | ごはん                                    | ○      | ○      |                  |                                                                                         | こめ                                                                                            |                                                                                                      |                                             | 788 kcal |
|           | 豆腐のハンバーグ                               |        |        |                  | とうふのハンバーグ                                                                               |                                                                                               |                                                                                                      |                                             | 37.2 g   |
|           | うめわん                                   |        |        |                  | とりにく,うすあげ,とうふ                                                                           |                                                                                               | だいこん,にんじん,えのきたけ,みずな                                                                                  | しお,うすくちしょうゆ,さけ,みりん,だしこんぶ,かつおだし,ばいにく         | 27.6 g   |
|           | 牛肉のしぐれ煮                                |        |        |                  | ぎゅうにく                                                                                   | さとう,こめあぶら                                                                                     | ごぼう,しょうが                                                                                             | こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,さけ,みりん                    | 2.6 g    |
| 10<br>(火) | ひよこ豆のキーマカレー                            | ○      | ○      |                  | ぎゅうひきにく,ぶたひきにく,ひよこまめ                                                                    | こめ,こめあぶら                                                                                      | にんじん,たまねぎ,マッシュルームスライス,ピーマン,とうもろこし,トマトホール,かんにんにく,しょうが,ブルーベリー                                          | コンソメ,カレールウ,かれーこ,トマトケチャップ,とんかつソース,ガラムマサラ,水   | 830 kcal |
|           | 大根サラダ                                  |        |        |                  | ロースハム                                                                                   | さとう,オリーブあぶら                                                                                   | だいこん,きゅうり,にんじん                                                                                       | こしょう,しお,うすくちしょうゆ,す                          | 29.5 g   |
|           | ミニすりおろしりんごゼリー                          |        |        |                  |                                                                                         | すりおこしりんごミニゼリー                                                                                 |                 |                                             | 26.1 g   |
|           |                                        |        |        |                  |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                      |                                             | 3.0 g    |
| 11<br>(水) | えだまめごはん <div>セルフ<br/>まぜごはん</div>       | ○      | ○      |                  | ちりめんじゃこ                                                                                 | こめ,しろごま,ごまあぶら                                                                                 | むきえだまめ          | だしこんぶ,さけ,うすくちしょうゆ                           | 709 kcal |
|           | なすのみそいため                               |        |        |                  | とりひきにく,こめみそ                                                                             | さとう,こめあぶら                                                                                     | なす,ほししいたけ,たけのこ  | さけ,みりん,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ                    | 32.3 g   |
|           | 冬瓜汁                                    |        |        |                  | ぶたにく,うすあげ,とうふ                                                                           | かたくりこ    | とうがん,にんじん,しめじ,あおねぎ,しょうが                                                                              | うすくちしょうゆ,しお,だしこんぶ,かつおだし                     | 22.0 g   |
|           |                                        |        |        |                  |                                                                                         |                                                                                               |                                                                                                      |                                             | 2.7 g    |
| 12<br>(木) | ごはん                                    | ○      | ○      |                  |                                                                                         | こめ                                                                                            |                                                                                                      |                                             | 766 kcal |
|           | 鮭のみりん焼き                                |        |        |                  | さけ  |                                                                                               |                 | しおこうじ,みりん                                   | 34.7 g   |
|           | こまつなとキャベツのごまあえ                         |        |        |                  |                                                                                         | しろごま                                                                                          | キャベツ,こまつな,にんじん                                                                                       | こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,みりん,かつおだし,だしこんぶ,しお        | 21.5 g   |
|           | ★どさんこ汁                                 |        |        |                  | ぶたにく,こめみそ                                                                               | じゃがいも,★バター                                                                                    | たまねぎ,だいこん,にんじん,もやし,とうもろこし,あおねぎ                                                                       | さけ,だしこんぶ,かつおだし,                             | 2.6 g    |
| 13<br>(金) | コッペパン                                  | ○      | ○      |                  |                                                                                         | コッペパン                                                                                         |                                                                                                      |                                             | 787 kcal |
|           | とり肉のハニーマスタード焼き                         |        |        |                  | とりにく                                                                                    | はちみつ,オリーブあぶら                                                                                  | たまねぎ,ピーマン,にんにく                                                                                       | しろワイン,しお,うすくちしょうゆ,つぶマスタード                   | 32.4 g   |
|           | ミネストローネ                                |        |        |                  | カットベーコン                                                                                 | じゃがいも,さとう,オリーブあぶら                                                                             | キャベツ,にんじん,たまねぎ,セロリ,にんにく,トマトかん                                                                        | トマトケチャップ,あかワイン,しお,こしょう,うすくちしょうゆ,みりん,とりがらすープ | 32.3 g   |
|           | いちごジャム                                 |        |        |                  |                                                                                         |                                                                                               | いちごジャム                                                                                               |                                             | 2.7 g    |

★・・・バターの除去食があります。

