

令和6年度6月献立表

日	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 エネルギー 小 エネルギー たんぱく質 脂質
3月	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	732 kcal
	マーボー豆腐	232(186) kcal	豚ひき肉、なたね油、しょうが、食塩、こしょう、清酒、絹ごし豆腐、たけのこ水煮、玉葱、にら、鳥がらだし、固形中華スープ、三温糖、赤だしみそ、テンメンジャン、かたくり粉、みりん、水	マーボー豆腐	611 kcal
	切干大根の中華和え	66(53) kcal	切干しいたけ、にんじん、きゅうり、りょくとうもやし、ハム、濃口しょうゆ、三温糖、玉葱、りんご酢、ごま油、ごま	切干大根の中華和え	30.4 g
	牛乳	126 kcal	1本		23.7 g
4火	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	686 kcal
	すき焼き風煮	202(162) kcal	和牛もも肉、なたね油、食塩、清酒、はくさい、にんじん、玉葱、白ねぎ、糸こんにゃく、焼き豆腐、干し椎茸、濃口しょうゆ、三温糖、水	すき焼き風煮	574 kcal
	じゃがいも炒めあえ	50(40) kcal	じゃがいも、青ピーマン、にんじん、なたね油、食塩、こしょう、淡口しょうゆ	じゃがいも炒めあえ	26.1 g
	牛乳	126 kcal	1本		20.6 g
5水	【備蓄食の献立】				814 kcal
	缶詰チョコチップマフィン	460 kcal	1個	なめらかおかゆ なめらかおかず(鶏肉と野菜)	781 kcal
	ミネストローネ	106(85) kcal	ウィンナー、じゃがいも、にんじん、玉葱、セロリー、キャベツ、トマト水煮、ケチャップ、オリーブ油、コンソメ、鳥がらだし、ワイン風調味料(赤)、食塩、こしょう、三温糖、水	ミネストローネ	25.1 g
	ごぼうささみサラダ	59(47) kcal	ごぼう、キャベツ、にんじん、スイートコーン水煮、ささみ水煮、りんご酢、食塩、淡口しょうゆ、オリーブ油	ごぼうささみサラダ	40.5 g
	カルシウムヨーグルト	63 kcal	1個	カルシウムヨーグルト	
牛乳	126 kcal	1本			
6木	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	694 kcal
	鱈の塩麴焼き	101 kcal	さわら、塩こうじ、清酒	鱈の塩麴焼き	601 kcal
	高野豆腐のうま煮	153(122) kcal	高野豆腐、厚揚げ、にんじん、だいこん、たけのこ水煮、三度豆、みりん、中ざら糖、濃口しょうゆ、こんぶ、かつお節、水	高野豆腐のうま煮	37.1 g
	のり佃煮	6 kcal	1袋	のり佃煮	22.0 g
	牛乳	126 kcal	1本		
7金	【中学部2年生お楽しみ献立】				906 kcal
	白ごはん	308(246) kcal	精白米	おかゆ	812 kcal
	鶏のフレーク焼き	242 kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、エッグケア、りんご酢、パン粉、コーンフレーク	鶏のフレーク焼き	36.3 g
	米粉のシチュー	162(130) kcal	鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、玉葱、マッシュルーム水煮、ブロッコリー、パセリ、なたね油、いんげん豆ペースト、上新粉、有塩バター、牛乳、コンソメ、鳥がらだし、食塩、こしょう、脱脂粉乳、水	米粉のシチュー	33.3 g
	ぶどうゼリー	68 kcal	1個	ぶどうゼリー	
牛乳	126 kcal	1本			
11火	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	711 kcal
	鶏のしょうが焼き	153 kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、なたね油、玉葱、しょうが、清酒、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、かたくり粉、水	鶏のしょうが焼き	624 kcal
	冬瓜の煮物	124(99) kcal	とうがん、にんじん、たけのこ水煮、厚揚げ、干し椎茸、こんぶ、かつお節、食塩、みりん、三温糖、淡口しょうゆ、かたくり粉、水	冬瓜の煮物	31.0 g
	牛乳	126 kcal	1本		22.8 g
12水	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	681 kcal
	鱈の南蛮漬	179 kcal	あじ、食塩、かたくり粉、なたね油、にんじん、玉葱、青ピーマン、淡口しょうゆ、りんご酢、三温糖、みりん、ごま油、水	鱈の南蛮漬	605 kcal
	キャベツのみそ汁	68(54) kcal	キャベツ、玉葱、にんじん、青ねぎ、かつお節、こんぶ、麦みそ、水	キャベツのみそ汁	29.6 g
牛乳	126 kcal	1本		18.7 g	
13木	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	670 kcal
	トマトシチュー	206(165) kcal	和牛もも肉、しょうが、ワイン風調味料(赤)、食塩、こしょう、なたね油、玉葱、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム水煮、コンソメ、鳥がらだし、濃厚ソース、トマト水煮、トマトピューレ、ケチャップ、ハヤシルウ、水	トマトシチュー	525 kcal
	コールスローサラダ	62(50) kcal	キャベツ、にんじん、スイートコーン水煮、りんご酢、なたね油、食塩、こしょう、パセリ	コールスローサラダ	26.5 g
	牛乳	126 kcal	1本		27.6 g
14金	【福岡県の献立】				608 kcal
	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	528 kcal
	赤魚の西京焼き	85 kcal	赤魚、食塩、白みそ、みりん、清酒	赤魚の西京焼き	32.1 g
	沢煮椀	89(71) kcal	豚もも肉、にんじん、玉葱、キャベツ、ごぼう、しょうが、かつお節、こんぶ、食塩、淡口しょうゆ、水	沢煮椀	14.2 g
牛乳	126 kcal	1本			

	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 エネルギー 小 エネルギー たんぱく質 脂質
17月	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	656 kcal
	ホキのケチャップがけ	137 kcal	ホキ、こしょう、かたくり粉、なたね油、ケチャップ、トマトピューレ、濃厚ソース、三温糖、ワイン風調味料(赤)、水	ホキのケチャップがけ	585 kcal
	コンソメスープ	46(37) kcal	にんじん、キャベツ、玉葱、じゃがいも、セロリー、ぶなしめじ、食塩、こしょう、鳥がらだし、コンソメ、淡口しょうゆ、みりん、ワイン風調味料(白)、水	コンソメスープ	24.6 g
	野菜ゼリー	39 kcal	1個	野菜ゼリー	15.8 g
18火	豚丼	449(360) kcal	金賞健康米、豚もも肉、しょうが、なたね油、玉葱、にんじん、干し椎茸、濃口しょうゆ、清酒、三温糖、かたくり粉、水	おかゆ 豚丼の具	629 kcal
	春雨スープ	54(43) kcal	緑豆はるさめ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、鳥がらだし、固形中華スープ、淡口しょうゆ、みりん、ごま油、かたくり粉、食塩、こしょう、水	春雨スープ	529 kcal
	牛乳	126 kcal	1本		25.7 g
					16.4 g
19水	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	726 kcal
	ハニーチキン	182 kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、しょうが、ワイン風調味料(白)、濃口しょうゆ、はちみつ、マスタード、ワイン風調味料(白)、かたくり粉、水	ハニーチキン	606 kcal
	コーンクリームスープ	142(114) kcal	じゃがいも、にんじん、玉葱、スイートコーン水煮、コーンペースト、パセリ、上新粉、有塩バター、脱脂粉乳、低脂肪乳、食塩、こしょう、なたね油、コンソメ、鳥がらだし、水	コーンクリームスープ	33.8 g
	牛乳	126 kcal	1本		28.0 g
20木	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	707 kcal
	鯖の梅煮	170 kcal	さば、しょうが、白ねぎ、うめぼし、こんぶ、中ざら糖、濃口しょうゆ、清酒、水	鯖の梅煮	624 kcal
	厚揚げのみそ汁	103(82) kcal	厚揚げ、キャベツ、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、こんぶ、かつお節、麦みそ、水	厚揚げのみそ汁	33.4 g
	牛乳	126 kcal	1本		23.1 g
21金	ミートボールカレー	479(383) kcal	金賞健康米、ポークチキンミートボール、ワイン風調味料(赤)、なたね油、しょうが、玉葱、にんじん、じゃがいも、トマト水煮、カレールウ、カレー粉、ウスターソース、鳥がらだし、りんごピューレ、水	おかゆ ミートボールカレーのルー	656 kcal
	豆ツナサラダ	98(78) kcal	蒸し大豆、蒸しひよこ豆、キャベツ、にんじん、ツナ油漬け、りんご酢、淡口しょうゆ、三温糖、食塩、オリーブ油、こしょう	豆ツナサラダ	540 kcal
	ジョア ストロベリー	79 kcal	1本		21.1 g
					17.2 g
24月	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	641 kcal
	カレイのフライ	196 kcal	からすがれい、こしょう、薄力粉、水、パセリ、パン粉、なたね油	カレイのフライ	542 kcal
	個包装とんかつソース	6 kcal	1袋	個包装とんかつソース	30.7 g
	キャベツスープ	37(30) kcal	キャベツ、じゃがいも、にんじん、玉葱、セロリー、コンソメ、鳥がらだし、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、みりん、水	キャベツスープ	22.5 g
	牛乳	126 kcal	1本		
25火	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	637 kcal
	鶏肉のりんごソース	165 kcal	鶏もも肉、しょうが、濃口しょうゆ、清酒、玉葱、りんごピューレ、三温糖、清酒、レモン果汁、水	鶏肉のりんごソース	567 kcal
	きのこスープ	38(30) kcal	ぶなしめじ、マッシュルーム水煮、にんじん、じゃがいも、玉葱、セロリー、食塩、こしょう、鳥がらだし、コンソメ、淡口しょうゆ、みりん、ワイン風調味料(白)、水	きのこスープ	27.6 g
	牛乳	126 kcal	1本		20.2 g
26水	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	644 kcal
	鮭のしょうゆ焼き	135 kcal	鮭、食塩、清酒、しょうが、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、かたくり粉、水	鮭のしょうゆ焼き	567 kcal
	玉葱のみそ汁	75(60) kcal	玉葱、にんじん、じゃがいも、こんぶ、かつお節、麦みそ、水	玉葱のみそ汁	30.0 g
	牛乳	126 kcal	1本		17.9 g
27木	【給食試食会】				665 kcal
	【メキシコの献立】				557 kcal
	アロス・アラ・メヒカーナ	305(244) kcal	金賞健康米、大麦、にんにく、トマト水煮、コンソメ、オリーブ油、食塩	おかゆ アロス・アラ・メヒカーナの具	23.8 g
	チリコンカルネ	181(145) kcal	レッドキドニービーンズ、豚ひき肉、牛ひき肉、食塩、こしょう、しょうが、にんにく、ワイン風調味料(赤)、なたね油、玉葱、にんじん、ウスターソース、濃厚ソース、ケチャップ、三温糖、カレー粉、チリパウダー、コンソメ、鳥がらだし、水	チリコンカルネ	19.9 g
	マッシュポテト	53(42) kcal	じゃがいも、にんじん、玉葱、食塩、こしょう、コンソメ、レモン果汁、上白糖	マッシュポテト	
牛乳	126 kcal	1本			
28金	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	695 kcal
	豚肉と茄子のみそ煮	147(118) kcal	豚もも肉、しょうが、食塩、清酒、なたね油、なす、玉葱、にんじん、青ピーマン、こんぶ、かつお節、三温糖、濃口しょうゆ、麦みそ、かたくり粉、水	豚肉と茄子のみそ煮	581 kcal
	きんぴら炒め	114(91) kcal	れんこん、ごぼう、つきこんにやく、にんじん、エリンギ、食塩、こしょう、ごま油、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、みりん、ごま	きんぴら炒め	25.5 g
	牛乳	126 kcal	1本		15.5 g