2019年　6月　給食献立表

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料 赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	土					
2	日					
3	月	ごはん 鶏肉のピザ焼き サラダ コンソメスープ ゼリー 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 794kcal 蛋白質 29.5g 脂質 27.1g ｶﾙｼｳﾑ 313mg	鶏肉,チーズ 牛乳	たまねぎ,コーン,パセリ キャベツ,人参,ブロッコリー,カリフラワー たまねぎ,人参,しめじ	米 キャノーラ油,キャノーラ油 マヨドレ りんごｾﾞﾘｰ
4	火	発芽玄米ごはん 白身魚の照り焼き 小松菜のごま和え 味噌汁 ミニフィッシュ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 625kcal 蛋白質 31.9g 脂質 12.5g ｶﾙｼｳﾑ 415mg	ホキ 豆腐,わかめ,味噌 ミニフィッシュ 牛乳	小松菜,はくさい,人参 ごぼう,昆布	米,発芽玄米 さとう 白ごま,さとう
5	水	丸パン ジャム 鶏肉のトマト煮 サラダ コンソメスープ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 710kcal 蛋白質 30.2g 脂質 30.8g ｶﾙｼｳﾑ 295mg	鶏肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ,しめじ,トマト缶,パセリ キャベツ,人参,きゅうり,パプリカ たまねぎ,コーン,人参	マルロール いちごミックスジャム じゃがいも,キャノーラ油,さとう ｺﾞﾏﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
6	木	麻婆丼 ナムル シューマイ ビーフンスープ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 771kcal 蛋白質 25.2g 脂質 22.3g ｶﾙｼｳﾑ 292mg	豆腐,豚ミンチ,味噌 シューマイ 牛乳	たまねぎ,ピーマン,土生姜,にんにく もやし,人参,きゅうり はくさい,青ねぎ,人参,コーン	米,キャノーラ油,さとう,片栗粉 ごま油 ごま油,さとう ビーフン
7	金	ごはん ふりかけ アジフライ 野菜のソテー 味噌汁 ジョア	ｴﾈﾙｷﾞｰ 728kcal 蛋白質 23.5g 脂質 16g ｶﾙｼｳﾑ 503mg	アジフライ ベーコン 味噌 ジョア	キャベツ,たまねぎ,人参,もやし グリーンアスパラ たまねぎ,ほうれん草,昆布	米 キャノーラ油 ｷｬﾉｰﾗ油 じゃがいも
8	土					
9	日					
10	月					
11	火					
12	水					
13	木					
14	金					
15	土					
16	日					
17	月	麦ごはん 味付のり 白身魚の香味焼き 野菜の煮物 味噌汁 ジョア	ｴﾈﾙｷﾞｰ 579kcal 蛋白質 30.1g 脂質 6.5g ｶﾙｼｳﾑ 360mg	たら がんも うすあげ,わかめ,味噌 ジョア	味付けのり 土生姜,青ねぎ 大根,人参,いんげん 昆布	米,押麦 白ごま ｷｬﾉｰﾗ油,さとう 麩
18	火	そぼろ丼 胡瓜の酢の物 シューマイ 卵スープ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 777kcal 蛋白質 31g 脂質 27.5g ｶﾙｼｳﾑ 307mg	豚ミンチ わかめ シューマイ たまご 牛乳	土生姜,人参,もやし,ほうれん草 きゅうり,人参 たまねぎ,青ねぎ	米,さとう,ｷｬﾉｰﾗ油,白ごま,ごま油 さとう 片栗粉
19	水	ごはん ポークソテー 青のりポテト ごま和え 味噌汁 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 764kcal 蛋白質 29.3g 脂質 22.2g ｶﾙｼｳﾑ 322mg	豚肉 青のり粉 うすあげ,味噌 牛乳	たまねぎ ブロッコリー,人参 はくさい,しめじ,昆布	米 じゃがいも,さとう,キャノーラ油 フライドポテト,キャノーラ油 白ごま,さとう
20	木	ごはん さばの塩焼き 切干大根煮 卵焼き 味噌汁 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 788kcal 蛋白質 34.4g 脂質 28.5g ｶﾙｼｳﾑ 336mg	サバ ちくわ だし巻卵 厚あげ,わかめ,味噌 牛乳	切干大根,人参,昆布,いんげん キャベツ,昆布	米 キャノーラ油,さとう
21	金	ロールパン 鶏肉と麦のスープ ウィンナーとｺｰﾝのｿﾃｰ パンプキンサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 851kcal 蛋白質 31.5g 脂質 37.5g ｶﾙｼｳﾑ 376mg	鶏肉 ウインナー ハム ヨーグルト 牛乳	キャベツ,大根,人参 コーン,いんげん 南瓜,たまねぎ,きゅうり パイン缶	バターロール 押麦,ｷｬﾉｰﾗ油 キャノーラ油 マヨドレ
22	土					
23	日					
24	月	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌煮 ほうれん草のごま和え すまし汁 コーヒーゼリー 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 730kcal 蛋白質 29.6g 脂質 16.2g ｶﾙｼｳﾑ 402mg	豚肉,厚あげ,味噌 かまぼこ 牛乳	たまねぎ,人参,いんげん,昆布 ほうれん草,はくさい,人参 えのき,昆布	米 こんにゃく,さとう 白ごま,さとう 麩 コーヒーゼリー
25	火	黒糖パン マカロニのクリーム煮 サラダ コンソメスープ りんご 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 769kcal 蛋白質 23g 脂質 25.1g ｶﾙｼｳﾑ 333mg	ベーコン,牛乳 ツナ缶 牛乳	南瓜,グリーンアスパラ,人参,たまねぎ キャベツ,きゅうり,人参,パプリカ たまねぎ,大根,コーン りんご	黒糖ロール マカロニ,ｷｬﾉｰﾗ油,クリームルウ 白ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
26	水					
27	木					
28	金					
29	土					
30	日					

◆材料の都合により、内容を多少変更する場合がありますのでご了承ください。

◆赤はからだをつくる食品、緑はからだの調子をととのえる食品、黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。