

こんだてよてい表



めあて えいせい き っ 衛生に気を付けよう。



朝食はしっかりと!

「あさごはん
ふりかえり」週間
6/2金~6/8木

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがち
な指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
5	牛乳 ひじきいり おひたし 豆みそ <small>♪食べっぺ給食♪</small> むぎごはん 肉じゃが	6	牛乳 しょうなん ヨーグルトをり ごぼうサラダ 黒食 ごま すいとん	7	牛乳 のりあえ ハンバーグ わふうあんかけ あさか舞 ごはん じゃがいもの みそ汁	8	牛乳 ヨーグルト コールスロー ミートソース ドックパン コンソメ スープ ドックパンにミートソースを はさんでたべましょう。	2	牛乳 ウイナーと 野菜のソー 五日卵やき <small>♪食べっぺ給食♪ 朝食モデル</small> むぎごはん 油揚げと もやしの みそ汁		
12	牛乳 ごもくにまめ <small>♪食べっぺ給食♪</small> さけの こうみやき あさか舞 ごはん 青菜の みそ汁	13	牛乳 切干大根の こうみあえ ミニ肉まん 中華めん みそラーメン かけ汁	14	おべんとうの日 おべんとう	15	牛乳 ちゅうか サラダ ぶたにくの 四川ソース むぎごはん ちゅうか わかめ スープ	9	牛乳 かぶとキャベツの あさづけ <small>♪食べっぺ給食♪ 朝食モデル</small> さばのみそ煮 グリピース ごはん とん汁	16	牛乳 さくらんぼ 2個 キャベツ サラダ スパイシーピラフ きのこ スープ
19	牛乳 小魚のつくだ煮 からしあえ むぎごはん 生あげの にくみそ煮	20	牛乳 ○食育の日○ にらと えのきのサラダ みそかんぷら <small>♪食べっぺ給食♪</small> ソフトめん さわに うどん かけ汁	21	牛乳 もやしの ラー油あえ コーンシュウマイ むぎごはん マーポー とうふ	22	牛乳 メロン1切 スパゲッティ サラダ アプリコット ジャム コッパ パン ぶたにくと だいずの チリ煮	23	牛乳 ほうれんそうの ごまあえ まぜいなりずし 生揚げの みそ汁		
26	牛乳 海そうと野菜の サラダ ビーンズカレーライス	27	おべんとうの日 おべんとう	28	牛乳 かぶと人参の あじフライ バック ソース あさか舞 ごはん 油あげの みそ汁	29	牛乳 野菜と 豆のサラダ <small>♪食べっぺ給食♪</small> スライス チーズ 食パン トマトウン スープ	30	牛乳 大豆フリ ビビンバ丼 ごもく スープ		



日	献立名	血や肉・骨や歯になる赤の食品	体の調子を整える緑の食品	I類糖・熱や力になる黄色の食品	調味料	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal			
1 木	ドックパン			ドックパン		619				
	牛乳	牛乳				30.1	9			
	ミートソース	豚ひき肉,大豆	えだまめ 玉ねぎ,しいたけ	さとう 油	トトギス [®] ,からし	17.8	9			
	コールスロー		にんじん,ピーマン キャベツ	油,イガ [®] ア [®] ア [®]	酢,こしょう,塩	2.3	9			
	コンソメスープ ヨーグルト	ベーコン ヨーグルト	にんじん,ブロッコリー	玉ねぎ,コーン	じゃがいも					
2 金	*朝食モデル献立*					603				
	麦ごはん のり	のり		米(あさか舞),麦		22.6	9			
	牛乳	牛乳				19.6	9			
	五目たまごやき	たまご ぶた肉	にんじん ほうれんそう たまねぎ ししいたけ	さとう でんぶん 油	しょうゆ 塩	1.8	9			
	ウィンナーと野菜のソテー 油揚げともやしのみそ汁	ウィンナー 油揚げ,みそ	アスパラガス ごまつな,にんじん	キャベツ,コーン もやし	油	塩,こしょう 水				
5 月	麦ごはん			米(あさか舞),麦		639				
	牛乳	牛乳				27.9	9			
	肉じゃが	豚モモ肉	にんじん 玉ねぎ,さやいんげん	じゃがいも,しらす,さとう	油	みりん,酒,しょうゆ,水	16.0	9		
	ひじき入りおひたし	ひじき	にんじん,ほうれんそう	もやし	さとう	しょうゆ	1.5	9		
	豆みそ(かみ)	みそ 大豆			さとう 油	酒,みりん				
6 火	黒食パン			食パン,黒砂糖		619				
	牛乳	牛乳				23.1	9			
	ごますいとん	豚モモ肉	にら,にんじん	だいこん,干しいたけ,しめじ	小麦粉,米粉,かたくり粉	ごま	しょうゆ,塩,ア [®] ア [®] ,水	16.5	9	
	ごぼうサラダ(かみ)	チーズ	にんじん	ごぼう,キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ,酢	2.0	9	
	湘南(しょうなん)ゴールドゼリー			しょうなんゴールド						
7 水	あさか舞ごはん			米(あさか舞)		619				
	牛乳	牛乳				26.0	9			
	ハンバーグ和風あんかけ	とり肉 ぶた肉 大豆	にんじん,ピーマン 玉ねぎ	さとう,かたくり粉	油	しょうゆ,酒,塩,水	18.8	9		
	のりあえ	あり	ほうれんそう,にんじん	もやし		しょうゆ	2.2	9		
	じゃがいものみそ汁	生揚げ,みそ	煮干し	玉ねぎ,だいこん,ねぎ	じゃがいも	水				
8 木	*朝食モデル献立*					625				
	麦ごはん 納豆	納豆		米(あさか舞),麦		29.4	9			
	牛乳	牛乳				18.2	9			
	ツナあえ	きはだまぐろ	にんじん	キャベツ,きゅうり	さとう	しょうゆ,酢	1.7	9		
	にらのみそ汁	とうふ,みそ	煮干し			水				
9 金	グリーンピースごはん			米(あさか舞)		626				
	牛乳	牛乳				27.8	9			
	さばのみそ煮	さば みそ			さとう でんぶん	みりん	17.4	9		
	かぶとキャベツの浅漬					塩,しょうゆ	2.8	9		
	ごん汁	とうふ,豚モモ肉,みそ	煮干し	にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	じゃがいも,ごんにやく	油	水		
12 月	あさか舞ごはん			米(あさか舞)		629				
	牛乳	牛乳				28.9	9			
	鮭の香味焼き	鮭	あおのり		さとう	ごま,油	酒,しょうゆ	19.9	9	
	五目煮豆(かみ)	大豆,鶏モモ肉	ごんぶ	にんじん	ごぼう,干しいたけ	ごんにやく,さとう	油	酒,みりん,しょうゆ,水	2.0	9
	青菜のみそ汁	とうふ,みそ	煮干し	ごまつな,にんじん	だいこん	じゃがいも	水			
13 火	みそラーメン	豚モモ肉,みそ	にら,にんじん	キャベツ,たけのこ,ねぎ, きくらげ,にんにく,しょうが	中華めん	塩,水,鶏ガラ,豚骨	606			
	牛乳	牛乳				26.5	9			
	ミニ肉まん				肉まん		16.0	9		
	切干大根の香味あえ(かみ)		にんじん	切干大根,もやし,ねぎ	さとう	油,ごま油,ラー油	しょうゆ,酢	2.3	9	
	麦ごはん				米(あさか舞),麦		607			
15 木	牛乳	牛乳				29.1	9			
	ゆで豚の四川ソース(かみ)	豚モモ肉	エリンギ,ねぎ,しょうが, りんご,にんにく		ごま油,ラー油	ア [®] ア [®] ,しょうゆ,酢	19.1	9		
	中華サラダ	ハム		きゅうり,キャベツ	はるさめ	ごま油,油,ごま,ラー油	しょうゆ,酢	2.0	9	
	中華わかめスープ	生揚げ わかめ	にんじん	もやし,きくらげ,ねぎ		塩,しょうゆ,こしょう, ア [®] ア [®] ,水				
	スパイシーピラフ	ウィンナー,ソーセージ	にんじん,ピーマン	玉ねぎ,にんにく	米(あさか舞)	油	塩,黒胡椒,ア [®] ア [®] ,加 [®]	604		
16 金	牛乳	牛乳				24.8	9			
	キャベツサラダ	きはだまぐろ		キャベツ,コーン	さとう	ごま油,油	酢,しょうゆ	19.0	9	
	きのこスープ	鶏モモ肉,しめじ	ごまつな	干しいたけ,えのきたけ	じゃがいも,かたくり粉	ア [®] ア [®] ,しょうゆ, 塩,こしょう,水	2.0	9		
	さくらんぼ			さくらんぼ						
	麦ごはん				米(あさか舞),麦		639			
19 月	牛乳	牛乳				28.4	9			
	生揚げの肉みそ煮	豚ひき肉,大豆,生揚げ,みそ	にんじん,にら	玉ねぎ	じゃがいも,さとう	油	酒,しょうゆ,みりん,水	19.9	9	
	からしあえ	ごまつな	もやし			しょうゆ,からし	2.1	9		
	小魚のつくだ煮(かみ)	大豆	ちりめんじゃこ		さとう	油	しょうゆ,酒,水			
	沢煮うどん	鶏むね肉,油揚げ	にんじん	ごぼう,まいたけ,玉ねぎ,ねぎ	ソフトめん	油	みりん,酒,しょうゆ, 塩,黒胡椒,水	666		
20 火	牛乳	牛乳				27.3	9			
	みそかむら	みそ			じゃがいも,さとう	油	酒,水	20.5	9	
	にらとえのきのサラダ		にんじん,にら	もやし,キャベツ,えのきたけ	さとう	ごま油,油	しょうゆ,酢,こしょう	1.7	9	
	麦ごはん				米(あさか舞),麦		646			
	牛乳	牛乳				28.0	9			
21 水	マーボー豆腐	豚ひき肉,とうふ,大豆,みそ	ピーマン,にんじん	エリンギ,ねぎ,しょうが	さとう,かたくり粉	油,ラー油	酒,しょうゆ,ト [®] ア [®] , ア [®] ア [®] ,塩,水	19.3	9	
	コンシューマイ	魚肉 とうふ		たまねぎ コーン	かたくり粉	ごま油,ラー油	みりん	1.8	9	
	もやしのラー油あえ	ごまつな	もやし			ごま油,ラー油	しょうゆ			
	コッペパン			あんず	コッペパン	さとう		624		
	牛乳	牛乳					26.5	9		
22 木	アブリコットジャム					19.5	9			
	豚肉と大豆のチリ煮	豚ひき肉,大豆	にんじん,パセリ,トマト	玉ねぎ,にんにく	じゃがいも,さとう	油	ト [®] ア [®] ,中濃ソース, ア [®] ア [®] ,塩,水	1.7	9	
	サラバサラダ	ハム	にんじん	キャベツ	ス/バグッティ	油	酢,塩,こしょう			
	メロン			メロン						
	混ぜいなりすし	油揚げ	にんじん	たけのこ,ふぎ,干しいたけ	米(あさか舞),さとう		酢,塩,しょうゆ,酒,みりん	606		
23 金	牛乳	牛乳				25.0	9			
	ほうれん草のごまあえ	チーズ	ほうれんそう,にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	19.9	9	
	生揚げのみそ汁	生揚げ,鶏モモ肉,みそ	煮干し	えのきたけ,ねぎ	じゃがいも,焼きご	水	2.1	9		
	ビーンズカレーライス(かみ)	豚モモ肉,きんとき豆 てぼう豆,大豆	にんじん,トマト,えだまめ	玉ねぎ,マ [®] ア [®] ,にんにく,しょうが	米(あさか舞),麦,じゃがいも	油	カレー粉,ト [®] ア [®] ,水	616		
	牛乳	牛乳					19.9	9		
26 月	海そうと野菜のサラダ	わかめ 茎わかめ こんぶ 紫とさか 白とさか まるのみ	にんじん	キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ,酢	16.0	9	
	ようなしゼリー			洋ナシ	さとう			1.9	9	
	あさか舞ごはん				米(あさか舞)		609			
	牛乳	牛乳					24.0	9		
	アジフライ	あじ			小麦粉,パン粉	油	中濃ソース	18.2	9	
28 水	かぶと人参のしょうゆ漬		にんじん	かぶ,キャベツ		ごま油	塩,しょうゆ	2.6	9	
	油揚げのみそ汁	油揚げ,みそ	わかめ,煮干し	だいこん,ねぎ	じゃがいも	水				
	オランダ料理							612		
	食パン スライスチーズ	チーズ			食パン		29.3	9		
	牛乳	牛乳					20.7	9		
29 木	トマトゥンスープ	鶏むね肉,豚ひき肉	にんじん,パセリ,トマト	玉ねぎ,マ [®] ア [®] ,にんにく,マ [®]	かたくり粉,じゃがいも	オリーブ油	塩,こしょう,ア [®] ア [®] ,水	2.0	9	
	野菜と豆のサラダ	大豆 きんとき豆 てぼう豆	にんじん,えだまめ	きゅうり,コーン	さとう	油	酢,こしょう,塩			
	ピビンバ	豚モモ肉	ほうれんそう,にんじん	干しぜんまい,しょうが, にんにく,もやし,ねぎ		米(あさか舞),麦, ごんにやく,さとう	ごま油,ごま	ア [®] ア [®] ,酒,しょうゆ,酢	641	
	牛乳	牛乳					25.1	9		
	五目スープ	ベーコン	にんじん,にら	たけのこ,ねぎ,干しいたけ	はるさめ	ア [®] ア [®] ,しょうゆ, こしょう,酒,水	18.4	9		
30 金	大豆プリン	豆乳			さとう かたくり粉	水	1.6	9		

平均摂取 栄養価	I類糖 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	V.A μgRE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg
	623	26.5	18.5	371	2.9	227	0.71	0.58	31

*行事、天候等の都合により献立を変更する場合があります。