

6 月 分 献 立 予 定 表

A コース	B コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）			
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
6/1 (水)	2 (木)	麦ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 野菜と卵の和え物 けんちん汁	839	30.9	いわし 鶏卵 豆腐 味噌	そうだかつお節	牛乳	チンゲン菜 人参	生姜 もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	精白米 精麦 はちみつ 砂糖 こんにゃく じゃがいも でん粉 菜種油	米白絞油 ごま油 菜種油	
2 (木)	3 (金)	食パン りんごジャム 牛乳 ポイルドウィーンナー ツナサラダ クラムチャウダー	892	37.4	豚肉 まぐろ かつお あさり はたて いわし あじ ベーコン 卵黄	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ホエイパウダー 昆布 全粉乳	ほうれん草 人参 トマト グリーンピース	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム りんご	小麦粉 砂糖 水あめ でん粉 じゃがいも	ショートニング バター オリーブ油 大豆油		
3 (金)	6 (月)	麦ごはん ふりかけひじき 牛乳 春巻き ごま和え 小松菜とえびのスープ ブルーベリーヨーグルト	874	32.3	えび 鶏肉 鶏むね肉 かつお節 かつお節エキスを 豚肉 あじ削り節 ほっけ	牛乳 脱脂粉乳 全粉乳 クリーム ひじき	チンゲン菜 人参 トマト 小松菜	赤しそ たけのこ きくらげ もやし 玉ねぎ ブルーベリー 干しいたけ	精白米 精麦 でん粉 砂糖 小麦粉 粉あめ	ごま ごま油 米白絞油 大豆油 ショートニング 鶏脂 豚骨 鶏骨 豚骨油		
6 (月)	7 (火)	麦ごはん 牛乳 豚ロースの生姜焼き 赤しそ和え わかめとじゃが芋の味噌汁 型抜きチーズ	818	36.6	豚ロース肉 鶏むね肉 味噌 豆腐 いわし	牛乳 チーズ わかめ	人参	生姜 キャベツ 赤しそ 長ねぎ しめじ	精白米 精麦 でん粉 砂糖 じゃがいも			
7 (火)	8 (水)	黒糖パン 牛乳 マカロニのミートソース煮 プレーンオムレツ 小松菜の和風サラダ	887	36.7	豚もも挽肉 鶏卵 豚肉 かつお節エキスを ほっけ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 青しそ 小松菜 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム もやし ぶどう 梅 りんご レモン	小麦粉 砂糖 黒砂糖 マカロニ	ショートニング 米サラダ油 大豆油		
8 (水)	9 (木)	◇◆◇かみかみ献立◇◆◇ 麦ごはん 牛乳 いかの天ぷら かみかみ和え かき卵汁 かみ昆布	880	29.8	鶏卵 いか 大豆 鶏むね肉 そうだかつお節 まぐろ さば節 かつお節 かつおエキスを いわし ぶり節	牛乳 昆布	人参 チンゲン菜 かぼちゃ	切干大根 たけのこ 長ねぎ	精白米 精麦 三温糖 でん粉	バーム油 ごま油 米サラダ油 米白絞油		
9 (木)	10 (金)	五目うどん 牛乳 いなりもち ラー油和え さくらんぼ	803	35.0	鶏むね肉 豚ロース肉 かつおエキスを 乳たん白 いし かつお節 大豆たん白 たんぱく分解物 かつお節 ぶり節 かつお節 油揚げ	牛乳 昆布	ほうれん草 人参	干しいたけ 長ねぎ 大根 さくらんぼ	小麦粉 砂糖 餅粉 でん粉 粉あめ	ごま油		
10 (金)	13 (月)	ポークカレー 牛乳 ほうれん草グラタン 海藻サラダ	899	32.2	豚もも肉 かつおだし 鶏肉 はたてエキスを ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ミルクカルシウム 乳糖 乳製品 昆布 かつお節 白とろ	人参 ほうれん草 小松菜 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 ゆず レモン パナナ りんご マンゴー バイナッフル バルイヤ	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも	ショートニング コンスターチ 小松菜 コナジャック コンソメ ラード マーガリン 大豆油		
13 (月)	15 (水)	麦ごはん 納豆 牛乳 大豆の磯煮 南蛮汁 青のり小魚	860	39.9	大豆 大豆たん白 味噌 豚もも肉 鶏むね肉 たら かつおパウダー そうだかつお節 かつおエキスを	牛乳 昆布 ひじき 青のり かたくちいわし	人参	大根 長ねぎ ごぼう	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも	米サラダ油 菜種油 大豆白絞油 菜種油	ごま油	
15 (水)	16 (木)	ドックパン 牛乳 メンチカツ グリーンサラダ 肉だんごスープ	831	32.9	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白	牛乳 脱脂粉乳	小松菜 チンゲン菜 人参	玉ねぎ しめじ りんご	小麦粉 砂糖 パン粉 水あめ コンスターチ	ショートニング 菜種油 大豆油 菜種油 鶏脂 鶏骨 鶏骨油		
16 (木)	17 (金)	麦ごはん 牛乳 豚肉とじゃが芋の南蛮煮 えびしんじょう メロン	804	29.7	豚もも肉 かつおだし 味噌 えび 鶏卵 卵白 たら	牛乳	人参 グリーンピース	玉ねぎ ごぼう キャベツ メロン	精白米 精麦 三温糖 でん粉 砂糖 小麦粉	米サラダ油 豚脂 ひまわり油 大豆油		
17 (金)	20 (月)	麦ごはん 牛乳 チーズ豚肉巻きフライ 辛子和え 油麩の味噌汁	834	31.6	豚ロース肉 大豆 味噌 いわし	牛乳 チーズ わかめ	チンゲン菜 人参	もやし 長ねぎ しめじ りんご	精白米 精麦 コンスターチ パン粉 小麦粉	大豆油 米白絞油 ごま		
20 (月)	21 (火)	菜めし 牛乳 ポークシューマイ 大根のキムチ和え 中華スープ シークワーサータルト	874	30.2	豚肉 鶏肉 たんぱく加水分解物 豚もも肉 豆腐 大豆粉 鶏卵 加糖練乳 かつお削り節 きびなご ほっけ	牛乳 脱脂粉乳 卵殻カルシウム 発酵乳 加糖練乳	ほうれん草 人参 トマト 人参 青菜	キャベツ 大根 玉ねぎ 長ねぎ 黒きくらげ 生姜 にんにく シークワーサー	精白米 精麦 でん粉 パン粉 小麦粉 水あめ 砂糖	マーガリン 菜種油 バーム油 調味動物油脂 豚脂 ごま油		
21 (火)	22 (水)	コッペパン レーズンクリーム 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ もやしのサラダ コンソメスープ	836	34.3	鶏肉 豚肉 ほっけ 豚もも肉 大豆 大豆たん白	牛乳 脱脂粉乳 ホエイパウダー 全粉乳	チンゲン菜 人参 トマト 小松菜	玉ねぎ もやし 生姜 マッシュルーム しめじ レーズン	小麦粉 精麦 パン粉 砂糖	ショートニング 菜種油 大豆油 菜種油 鶏脂 鶏骨 鶏骨油		
22 (水)	23 (木)	麦ごはん 牛乳 白身魚のバジルフライ ほうれん草のピーナッツ和え 豆腐と舞茸の味噌汁	823	31.0	ホキ 豆腐 大豆 味噌 そうだかつお節	牛乳	ほうれん草 人参	まいたけ バジル 長ねぎ りんご 玉ねぎ	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも コンスターチ パン粉 小麦粉	ピーナッツ 菜種白絞油 大豆白絞油 米白絞油		
23 (木)	24 (金)	タンメン 牛乳 肉だんごのもち米蒸し 切干大根と塩昆布の和え物 ミニトマト	806	39.2	豚もも肉 豚肉 鶏肉 たんぱく加水分解物 大豆たん白	牛乳 昆布	人参 ミニトマト	黒きくらげ キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 切干大根 生姜 にんにく もやし	小麦粉 砂糖 もち米 パン粉	豚骨 豚骨油 鶏骨 チキンオイル 豚脂 大豆油 ごま油		
24 (金)	27 (月)	麦ごはん 野菜カレーふりかけ 牛乳 つくねスティックのパレーキソースかけ 枝豆の和え物 のっぺい汁	824	33.4	豚肉 鶏肉 乾燥卵白 豚もも肉 かつお節 かつお節エキスを そうだかつお節	牛乳 昆布	小松菜 トマト かぼちゃ 人参 ほうれん草 もろへい	長ねぎ にんにく りんご 枝豆 ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ 大根	精白米 精麦 砂糖 でん粉 水あめ パン粉	豚脂		
27 (月)	28 (火)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しそ餃子 わかめの酢の物	830	33.8	豆腐 味噌 そら豆 豚もも肉 大豆たん白 豚肉	牛乳 わかめ	青しそ 青ピーマン 人参 にら ほうれん草	生姜 キャベツ にんにく 玉ねぎ	精白米 精麦 砂糖 小麦粉 でん粉	米サラダ油 菜種油 豚骨 豚骨油 鶏骨 豚脂 ごま油		
28 (火)	29 (水)	食パン いちごジャム&マーガリン 牛乳 かぼちゃチーズコロッケ キャベツサラダ ミネストローネ	855	30.6	豚もも肉 鶏肉 動物性たん白 大豆粉 ほっけ 植物性たん白	牛乳 脱脂粉乳 チーズフード 乳製品	人参 かぼちゃ 人参 にら グリーンピース	玉ねぎ セロリー キャベツ もやし レモン いちご	小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉 水あめ パン粉	バーム油 ショートニング 加工油脂 米サラダ油 米白絞油 豚骨油 鶏脂 鶏骨 鶏骨油		
29 (水)	30 (木)	肉丼 牛乳 小松菜のナムル チンゲン菜のスープ 御前人参ゼリー	802	30.9	豚もも肉 鶏肉 味噌 たんぱく加水分解物 豆腐 大豆粉 ほっけ	牛乳	さやいんげん 小松菜 トマト 人参 チンゲン菜	玉ねぎ にんにく 生姜 長ねぎ 干しいたけ オレング りんご	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも 小麦粉 水あめ 砂糖 三温糖 コンスターチ	米サラダ油 ごま ごま油		
30 (木)	6/1 (水)	コッペパン あんずジャム 牛乳 肉だんご ごぼうサラダ 野菜スープ	813	34.0	鶏肉 かに 豚もも肉 ほっけ 大豆たん白	牛乳 脱脂粉乳	人参 ほうれん草 トマト	ごぼう もやし 生姜 玉ねぎ あんず マッシュルーム	小麦粉 砂糖 水あめ でん粉 三温糖	バーム油 ショートニング ごま油 大豆油 米サラダ油 豚脂 鶏脂 菜種油		
1 人 1 食当たりの栄養摂取量					脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				塩 分
					g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
					24.6	430	4.2	451	1.07	0.77	31	3.8

※ 給食材料の都合により、献立内容の一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※ A B コースの献立は 1 日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっています。また、A B コースの献立は、同一調理場内に調理しています。

※ ミニトマト以外のすべての野菜は加熱調理をしています。