

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 (木)	2 (金)	丸型ドックパン 牛乳 ソースカツ ゆで野菜サラダ ミルファンティ ミントマト	803	34.9	豚肉 ベーコン 大豆粉 鶏卵 かつおエキス粉末	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 バセリ ミニトマト トマト	キャベツ 玉ねぎ ブルーン ぶどう	小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉	ショートニング 米白絞油 米サラダ油		
2 (金)	5 (用)	麦ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 豚ロースの生姜焼き 梅肉和え 地竹の味噌汁	816	34.6	豚肉 油揚げ 味噌 いわし煮干 大豆 かつおぶし 卵	牛乳 のり	ほうれん草 人参 れんこん チンゲン菜 モロヘイヤ ねぎ	生姜 大根 たけのこ ねぎ 梅肉 りんご グリーンピース 玉ねぎ	精白米 精麦 でん粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉	ごま		
5 (用)	6 (火)	麦ごはん 納豆 牛乳 かじきカツ ごま風味和え 沢煮梅	818	34.6	クロカワカジキ 納豆 豚肉 そうだかつお節	牛乳	小松菜 人参 いんげん	ごぼう 大根 しいたけ もやし	精白米 精麦 小麦粉 でん粉	米白絞油 ごま		
6 (火)	7 (水)	食パン あんずジャム 牛乳 じゃがいものミルク煮 ベーコンチーズオムレツ キャベツサラダ	890	37.9	鶏肉 大豆ベーコン 鶏卵 かつお昆布だし 白花生 ほうたて	牛乳 脱脂粉乳 ホエイパウダー クリームパウダー チーズ	人参 赤ピーマン	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース あんず	小麦粉 砂糖 じゃがいも 水あめ でん粉	ショートニング 米サラダ油 菜種油 パーム油		
7 (水)	8 (木)	●●● かみかみ献立 ●●● 麦ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬 大根のマヨネーズ和え かぶと油揚げの味噌汁 かむ昆布	872	31.2	いわし 油揚げ 味噌 鶏肉 鶏卵 そうだかつお節	牛乳 昆布	小松菜 人参	ねぎ 生姜 切干大根 かぶ もやし しめじ 玉ねぎ キャベツ	精白米 精麦 砂糖 でん粉	米白絞油 食用植物油 醸造酢（リンゴ）		
8 (木)	9 (金)	チャンポンめん 牛乳 かにシュマイ パンサンスー	841	39.4	豚肉 えび いか かに たら ほうたて 鶏卵 すけそうたら	牛乳	チンゲン菜 人参	玉ねぎ キャベツ きくらげ	小麦粉 春雨 砂糖 でん粉	ラー油 ごま油 菜種油		
9 (金)	12 (用)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のチリソース煮 ナムル 五日スープ ヨーグルト	817	38.8	鶏肉 ハム うずら卵 たん白加水分解物 味噌 かつおエキス粉末	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 トマト	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ たけのこ きくらげ	精白米 精麦 でん粉 砂糖 マロニー	ごま油 植物油 コーン油		
12 (用)	13 (火)	麦ごはん 牛乳 さばおかつ煮 しめじと野菜のおひたし さつま汁 アーモンド小魚	866	35.4	さば かつお 鶏肉 豆腐 味噌 そうだかつお節 かたくちいわし	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参	しめじ ねぎ ごぼう	精白米 精麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	大豆油 アーモンド ごま		
13 (火)	15 (水)	黒糖パン 牛乳 ほうれん草グラタン フレンチサラダ ミネストローネ	805	31.6	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	チンゲン菜 人参 バセリ トマト ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ 大根 セロリ	小麦粉 砂糖 マロニー	ショートニング マーガリン 菜種油 バター		
15 (木)	16 (金)	麦ごはん 野菜カレーふりかけ 牛乳 豚肉とじゃが芋の南蛮煮 ピーナッツ和え メロン	845	33.7	豚肉 生揚げ 味噌 かつお節	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	ごぼう まいたけ もやし グリーンピース メロン	精白米 精麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉	米サラダ油 ピーナッツ		
16 (金)	19 (用)	麦ごはん 牛乳 いかに天ぷら ひじきの炒め煮 かき卵味噌汁	829	29.2	いか 鶏肉 鶏卵 豆腐 味噌 そうだかつお節 かつお節	牛乳 ひじき 昆布	人参にら いんげん	大根 しいたけ	精白米 精麦 こんにやく でん粉 砂糖 小麦粉	米サラダ油 米白絞油 菜種油		
19 (用)	20 (火)	ピーンズカレーライス 牛乳 ポークウインナー グリーンサラダ さくらんぼ	895	33.2	豚肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 乳糖 チーズ ミルクカルシウム	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ 生姜 キャベツ パナナ りんご にんにく さくらんぼ	精白米 精麦 じゃがいも 小麦粉 でん粉 はちみつ	ショートニング ココアパウダー バターミルクパウダー ごま ココア コーン油		
20 (火)	21 (水)	コッペパン キャラメルクリーム 牛乳 マカロニのミートソース煮 海藻サラダ うめゼリー	828	31.3	豚肉 ホタテ かつお風味だし	牛乳 脱脂粉乳 チーズ くきわかめ 昆布 わかめ ふのり 白とさか 赤のり	人参 トマト	にんにく めず 玉ねぎ ブルーン マッシュルーム きゅうり ぶどう レモン 梅 グリンピース めず	小麦粉 砂糖 マロニー	ショートニング 米サラダ油 大豆油 菜種油		
21 (水)	22 (木)	きりこぶごはん 牛乳 浅漬け 油麴の味噌汁 わかめとナッツ	801	31.9	油揚げ 大豆 豆腐 豚肉 味噌 かつお節 そうだかつお節 いわし	牛乳 昆布 わかめ	人参	ごぼう まいたけ もやし キャベツ	精白米 精麦 ごんにやく 油麴 砂糖 米粉	米サラダ油 カシューナッツ		
22 (木)	23 (金)	五目うどん 牛乳 いなりもち わかめ和え 冷凍パイ	821	36.6	豚肉 油揚げ かつお節 かつお そうだかつお節 むらあじ節 いわし煮干	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん 小松菜	ごぼう しいたけ ねぎ バイン	小麦粉 餅粉 砂糖	ごま		
23 (金)	26 (用)	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 和風ハンバーグ 辛子和え じゃが芋の味噌汁 型抜きチーズ	857	32.0	油揚げ かつおエキス 味噌 鶏肉 豚肉 そうだかつお節 卵白	牛乳 チーズ ひじき のり わかめ	チンゲン菜 人参	もやし 玉ねぎ 生姜	精白米 精麦 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも			
26 (用)	27 (火)	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー 春巻き ラー油和え	888	34.3	豚肉 生揚げ 味噌 ほうけ	牛乳	人参 にら	キャベツ にんにく 生姜 切干大根 たけのこ きくらげ 玉ねぎ しいたけ	精白米 精麦 砂糖 でん粉 小麦粉	米サラダ油 ごま油 米白絞油 ラー油		
27 (火)	28 (水)	食パン チョコクリーム 牛乳 ラザニア 豆サラダ 肉団子のカレースープ	853	31.9	大豆 青大豆 鶏肉 豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 全粉乳	小松菜 人参 トマト	玉ねぎ 白菜	小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 水あめ	ショートニング 米サラダ油 バター ココアパウダー 大豆油 カカオマス コーン油 パーム油		
28 (水)	29 (木)	麦ごはん 牛乳 チーズ豚肉巻きフライ 青じそ風味和え けんちん汁 御前人参ゼリー	881	31.1	豚ロース肉 油揚げ 味噌 ホタテ かつお節 そうだかつお節	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 青じそ トマト	もやし 梅肉 大根 ぶどう ねぎ りんご 玉ねぎ にんにく オレンジ にんじん	精白米 精麦 里芋 ごんにやく 水あめ でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	米白絞油 ごま油		
29 (木)	30 (金)	コッペパン いちごジャム&マーガリン 牛乳 ケチャップ味肉団子 きゅうりのサラダ ポトフ	863	35.5	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 脱脂粉乳	人参 バセリ	きゅうり 大根 玉ねぎ キャベツ かぶ いちご りんご レモン	小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉 水あめ	ショートニング ごま油 ごま 菜種油 パーム油 マーガリン		
30 (金)	6/1 (木)	焼肉丼 牛乳 キムチ和え わかめスープ ブルーベリー&ハスカップタルト	873	32.5	豚肉 豆腐 味噌 いわし 鶏卵	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 もやし しいたけ ねぎ ブルーベリー ハスカップ	精白米 精麦 ごんにやく 砂糖 小麦粉 水あめ	米サラダ油 マーガリン ショートニング ごま		
1 人 1 食当たりの栄養摂取量			845	33.9	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン		塩 分 g		
					24.6	443	4.3	A ₁ μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	3.6

※ 給食材料の都合により、献立内容を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おります。また、ABコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

※ ミントマト以外すべての野菜は加熱調理をしています。