

# 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		
6/2 (用)	4 (水)	食パン 牛乳 ドライカレー 海藻サラダ コンソメスープ ベビーチーズ	821	38.3	豚もも挽肉 味噌 大豆 かつお節エキス ベーコン ほたてエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 赤とさか 白とさか わかめ くわかめ 昆布	人参 青ピーマン トマト	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 椎茸 マッシュルーム	小麦粉 砂糖 じゃがいも	ショートニング 豚脂 米サラダ油 豚脂 ごま油 とうもろこし油		
4 (水)	5 (水)	《カミカミ献立》 麦ごはん 牛乳 いかの天ぷら 大根のキムチあえ すまし汁 かむ昆布	842	28.6	鶏むね肉 豆腐 そうだかつおの節 いか 大豆	牛乳 昆布	人参 トマト 唐辛子	大根 にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ ぶなしめじ	精白米 精麦 白玉粉 小麦粉 でん粉	米白絞油 ごま油		
5 (水)	6 (金)	小型コッペパン りんごジャム 牛乳 マカロニのミートソース煮 プレーンオムレツ 枝豆サラダ	819	37.6	豚もも挽肉 卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 トマト ぶどう	りんご とうもろこし にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 キャベツ	小麦粉 砂糖 マカロニ タピオカでん粉 水あめ	ショートニング 米サラダ油 植物油脂		
6 (金)	9 (用)	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ野菜ソースかけ 春雨サラダ わかめの酢のもの	819	29.8	鶏肉 豚肉 鶏むね肉 そうだかつおの節	牛乳	トマト 人参	玉ねぎ にんにく 生姜	精白米 精麦 パン粉 春雨 砂糖 でん粉 里いも こんにゃく 水あめ	ごま油 米サラダ油 豚脂		
9 (用)	10 (水)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しそ餃子 わかめの酢のもの	848	33.8	豆腐 豚もも挽肉 味噌 豚肉	牛乳 わかめ	青ピーマン 人参 青しそ 小松菜 唐辛子 でん粉	生姜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんにく そらまめ	精白米 精麦 砂糖 小麦粉 でん粉	米サラダ油 豚脂 ごま油		
10 (水)	11 (水)	ツイストパン レーズンクリーム 牛乳 白身魚のバジルフライ イタリアンサラダ ミネストローネ	852	31.5	ホキ かつおエキス粉末 豚もも肉	牛乳 牛乳フレーバー 脱脂粉乳 濃縮乳 発酵乳 フレーバー ホエイパウダー 全粉乳	チンゲン菜 人参 赤ピーマン トマト バジル	キャベツ レーズン 玉ねぎ 大根 セロリ グリーンピース しいたけ	小麦粉 タピオカでん粉 じゃがいも コーンスターチ 大麦 砂糖 パン粉 でん粉	ショートニング とうもろこし油 米白絞油 パーム油 大豆油 植物油脂 菜種油 菜種油 菜種油		
11 (水)	12 (水)	麦ごはん 野菜カレーふりかけ 牛乳 野菜かまぼこのバーベキューソースかけ ひじきの炒め煮 大根の味噌汁 ヨーグルト	870	33.9	たら 油揚げ 豚もも肉 かつお節 そうだかつおの節 鰯 味噌 かつお節エキス 凍み豆腐 かつお節粉末 かつおエキス	牛乳 鯉削り節 いじき 脱脂粉乳	人参 かぼちゃ ほうれん草	とうもろこし 枝豆 生姜 キャベツ にんにく りんご ごぼう 大根 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 小麦粉 でん粉	米サラダ油 植物油脂 大豆油		
12 (水)	13 (金)	五目うどん 牛乳 いなりもち ごまあえ アーモンド小魚	878	39.5	豚もも肉 油揚げ かつお節 そうだかつおの節	牛乳 かたくちいわし	人参 ほうれん草 チンゲン菜	ごぼう 椎茸 長ねぎ	小麦粉 砂糖 でん粉 もち粉	ごま アーモンド 植物油脂		
13 (金)	16 (用)	麦ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 切干大根と塩昆布のあえもの 辛味豆腐汁	825	31.9	さんま 味噌 豚もも挽肉 豆腐 かつお節粉末 かつおエキス	牛乳 昆布	人参 にら 唐辛子	切干大根 キャベツ ぶなしめじ そらまめ	精白米 精麦 三温糖 砂糖 でん粉	米白絞油 ごま油 植物油脂		
16 (用)	17 (水)	麦ごはん 牛乳 豚ロースのしょうが焼き アーモンドあえ 油麩の味噌汁	819	34.9	豚ロース肉 味噌 そうだかつおの節	牛乳	チンゲン菜 人参	生姜 もやし ぶなしめじ 長ねぎ	精白米 精麦 でん粉 砂糖 里いも 油麩	アーモンド		
17 (水)	19 (水)	麦ごはん 牛乳 肉だんご ほうれん草とわかめのおひたし 南蛮汁	834	32.0	鶏肉 豚肉 豚もも肉 生揚げ 味噌 魚介エキス かつお節粉末 かつおエキス	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 唐辛子 トマト	大根 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ	精白米 精麦 こんにゃく 砂糖 パン粉 でん粉	ごま油 豚脂 植物油脂 パーム油		
19 (水)	20 (金)	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ 野菜サラダ メロン	845	33.9	大豆 豚もも肉 ほたて エキス	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根 りんご メロン ゆず レモン	小麦粉 三温糖 砂糖 黒砂糖 じゃがいも でん粉	ショートニング 植物油脂 米サラダ油		
20 (金)	23 (用)	きりこぶごはん 牛乳 ひじきともやしのあえもの 豚汁 お米のタルト	885	31.6	豚もも挽肉 油揚げ かつお節粉末 かつおエキス 豚もも肉 卵 卵黄カルシウム 加糖卵黄 豆腐 そうだかつおの節 味噌	牛乳 加糖練乳 発酵乳 脱脂粉乳 昆布 ひじき	人参 小松菜	ごぼう もやし 大根 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 小麦粉 寒天 でん粉 里いも こんにゃく 水あめ	米サラダ油 マーガリン 植物油脂		
23 (水)	24 (水)	菜めし 牛乳 肉だんごのもち米蒸し 大根のごま酢あえ チンゲン菜のスープ 型抜きチーズ	815	30.0	豚肉 鶏肉 味噌 豚もも肉 かつお削り節粉末 かつおエキス粉末	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜 唐辛子	大根 生姜 とうもろこし 玉ねぎ 広島菜 京菜 大根葉	精白米 精麦 こんにゃく でん粉 砂糖 春雨 パン粉 水あめ	米サラダ油 ごま 油 とうもろこし油 ごま油		
24 (水)	25 (水)	タンメン 牛乳 春巻き もやしのラー油あえ デラウェアゼリー	861	34.3	豚もも肉 豚肉 鶏肉 かつおエキス ほたてエキス	牛乳	人参	きくらげ キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ ぶどう 生姜 にんにく もやし	小麦粉 春雨 粉あめ 米粉 砂糖 でん粉	ごま油 ラー油 米白絞油 豚脂 植物油 ショートニング		
25 (水)	26 (水)	麦ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 きのごシューマイ おかかあえ	844	33.6	豚もも肉 味噌 豚肉 かつお節	牛乳	人参 チンゲン菜 唐辛子	玉ねぎ しいたけ しめじ きくらげ グリンピース キャベツ ごぼう	精白米 精麦 でん粉 パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 こんにゃく	米サラダ油 ごま 豚脂		
26 (水)	27 (金)	コッペパン チョコレートクリーム 牛乳 ほうれん草のグラタン 和風サラダ 肉だんごスープ	868	31.0	ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆粉 かつお節エキス	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 全粉乳	小松菜 ほうれん草 人参 赤ピーマン	玉ねぎ りんご とうもろこし プルーン 椎茸 にんにく 生姜	小麦粉 水あめ こんにゃく でん粉 砂糖 パン粉	ショートニング マーガリン バター 大豆油 パーム油 コーン油 ごま油 カカオ豆 ココア 植物油脂		
27 (金)	30 (用)	ポークカレー 牛乳 ナン チンゲン菜のサラダ さくらんぼ	867	30.5	豚もも肉 かつお節エキス	牛乳 バターミルクパウダー 脱脂粉乳 乳糖 ココナツミルクパウダー チーズ チーズパウダー	人参 チンゲン菜 トマト 青じそ	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご パプリカ マヨネーズ 椎茸 レモン パプリカ もやし 枝豆 さくらんぼ	精白米 小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉 水あめ コーンスターチ ちぢみ小麦	バター ごま 豚脂 植物油脂 ショートニング ココア コーン油 ラード		
30 (用)	6/2 (用)	麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 チーズ豚肉巻きフライ 小松菜のピーナツあえ 里いもの味噌汁	895	33.4	豚ヒレ肉 かつおエキス 豆腐 味噌 大豆 かつお節 そうだかつおの節 油揚げ いわし粉末	牛乳 チーズ ひじき 昆布 のり	小松菜 人参 トマト ほうれん草	もやし りんご 長ねぎ 玉ねぎ とうもろこし にんにく	精白米 精麦 小麦粉 三温糖 でん粉 パン粉 里いも 水あめ 砂糖	米白絞油 ごま ピーナツ パーム油 菜種油		
1 人 1 食 当 た り の 栄 養 摂 取 量			848	33.5	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
					24.5	449	4.9	400	1.13	0.76	34	4.1

※ 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、A B コースの献立は、同一調理場内にて調理しています。