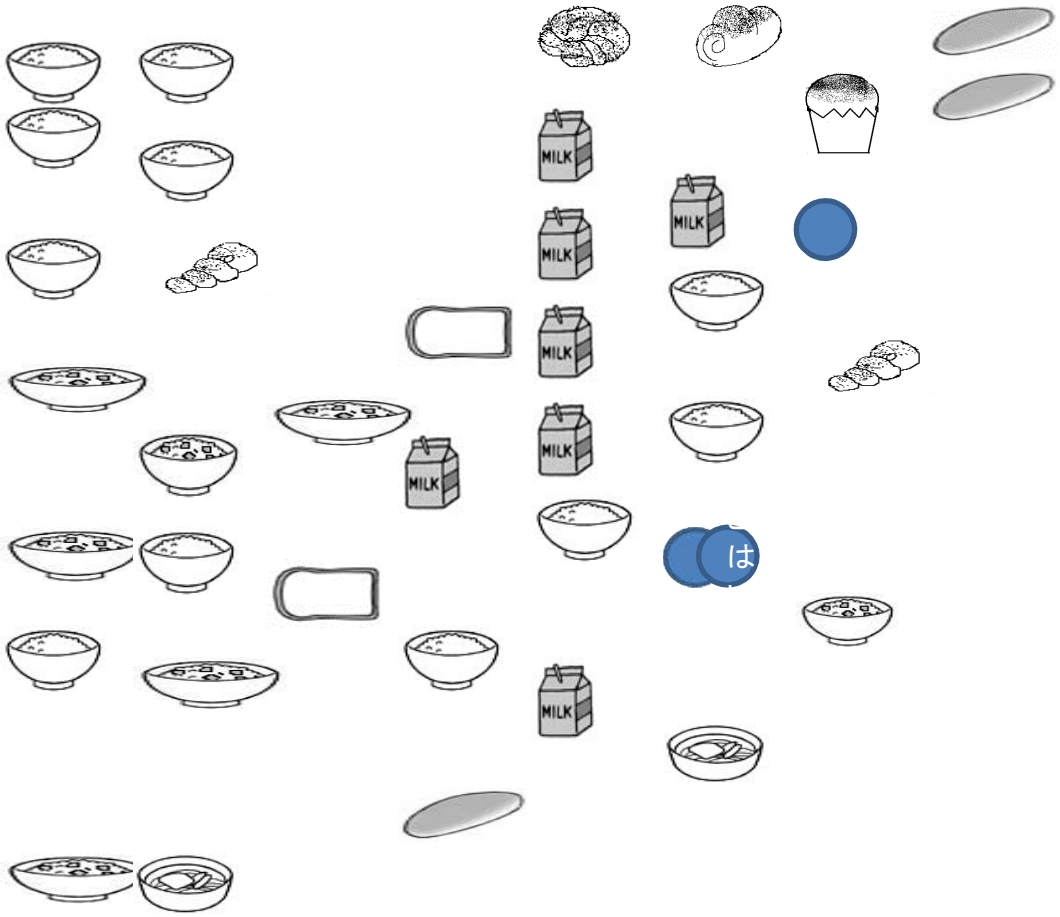


6月給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの 赤色	カヤ体温になるもの 黄色	体の調子をよくなるもの 緑色	調味料そのほか	エネルギー たんぱく質
1	金	わかめうどん		ナッツいりきなごだいす ごますあえ	ぶたにく あぶらあげ わかめ だいす きなこ ぎゅうにゅう	じごなうどん さとう アーモンド すりごま	にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな キャベツ もやし	みりん かつおぶし(だし) しょうゆ 食塩 穀物酢	573 [kcal] 23.4 [g]
4	月	かみかみごはん		ささかまのいしがきあげ レモンあえ	だいす ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう ささかまほこ たまご	こめ きびとう あぶら こむぎこ ごま さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり えだまめ レモンかじゅう	清酒 食塩 みりん 強化米	605 [kcal] 24.8 [g]
5	火	ごはん		じゃがマーボー くきわかめのチョナムル あまなつ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごま こまあぶら	しょうが にんにく あまなつ ながねぎ たまねぎ だけのこ ほししいたけ もやし こまつな えのきたけ	強化米 しょうゆ 米みそ 豆板醤 黒ソース 穀物酢 レッドペッパー パブリカ粉	561 [kcal] 20.7 [g]
6	水	ひりかけ ごはん		なまあげとアスパラガスの たまごとし いそかあえ	ぎゅうにゅう たまご なまあげ とりにく だいす こんぶ ちりめんじゃこ のり	こめ さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん アスパラガス こまつな もやし	強化米 しょうゆ うすくちしょうゆ みりん 清酒 かつおぶし(だし)	639 [kcal] 29.3 [g]
7	木	ツイストパン		チリコンカン コーンサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	食塩 ローリエ チリパウダー クミン ポークガラスープ トマトケチャップ ぶどう酒 黒こしょう りんご酢 こしょう	619 [kcal] 27.0 [g]
8	金	むぎごはん		ホキのなんばんづけ こじる わふうサラダ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく あぶらあげ だいす わかめ	こめ むぎ かたくりこ さとう こまあぶら ごま じゃがいも あぶら	にんにく しょうが ながねぎ にんじん だいこん ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり	強化米 しょうゆ 穀物酢 清酒 唐辛子 こんにゃく かつおぶし(だし) 食塩	636 [kcal] 27.0 [g]
11	月	なめし		しゃもフライ けんちんじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ	こめ むぎ あぶら パンこ じゃがいも あぶら	こまつな だいこん ごぼう しょうゆ ながねぎ えのきたけ きゅうり かぶ	強化米 清酒 食塩 こんにゃく かつおぶし(だし) しょうゆ ゆかり	555 [kcal] 18.6 [g]
12	火	むぎごはん		シーフードカレー さわやかサラダ	いか えび あさり チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり なつみかん(かんづめ)	強化米 清酒 カレー粉 食塩 チンタン ウスターソース トマトケチャップ クロブ ローリエ 穀物酢 こしょう	597 [kcal] 22.9 [g]
13	水	むぎごはん		かいかどん ごぼうとナッツのあまからあげ そくせきづけ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ はちみつ きびとう かたくりこ あぶら アーモンド ごま カシューナッツ さとう	たまねぎ にんじん だけのこ グリンピース ごぼう キャベツ きゅうり	強化米 清酒 みりん しょうゆ かつおぶし(だし) 食塩	640 [kcal] 27.7 [g]
14	木	ごはん		なまあげのすきに ごまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま こまあぶら	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり とうもろこし	強化米 しょうゆ かつおぶし(だし) 清酒 りんご酢	618 [kcal] 25.8 [g]
15	金	にんじんピラフ		いわしのマリネ にくたんごやさいのスープに	ハム ぎゅうにゅう いわし にくたんご	こめ バター あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム あおピーマン あかピーマン キャベツ たもぎだけ とうもろこし	強化米 チンタン 食塩 こしょう りんご酢 ぶどう酒 チキンガラスープ	581 [kcal] 22.5 [g]
18	月	かんどんめん		じゃがいものかおりいため ちゅうかあえ	むきえび いか ぶたにく うすらたまご かつおぶし わかめ ぎゅうにゅう	ホットちゅうかめん あぶら こまあぶら かたくりこ じゃがいも さとう ごま	しょうが キャベツ ながねぎ にんじん きくらげ にんにく もやし きゅうり だいこん	しょうゆ バイタン 食塩 こしょう 穀物酢	587 [kcal] 26.2 [g]
19	火	にくもっそ		あじのばいかソースかけ からしあえ かわちばんかん	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう あじ	こめ さとう あぶら かたくりこ	にんじん ほししいたけ ごぼう えだまめ しょうが こまつな キャベツ もやし かわちばんかん	強化米 しょうゆ 清酒 こんにゃく みりん 練り梅 からし粉	575 [kcal] 26.9 [g]
20	水	ターメリックライス		まめいりストロガノフ アーモンドサラダ	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター なまクリーム あぶら こむぎこ アーモンド	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり	強化米 食塩 ターメリック チンタン ぶどう酒 こしょう ポークガラスープ トマトピューレ デミグラスソース ローリエ りんご酢	612 [kcal] 22.7 [g]
21	木	ぶどうパン		じゃがいもとコーンのミルクに こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン 調理用ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう こまあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ こまつな きピーマン キャベツ きゅうり	チキンガラスープ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ	642 [kcal] 24.2 [g]
22	金	むぎごはん		とうふとうすらたまごのちゅうかに あおなのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらたまご	こめ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ チンゲンサイ こまつな キャベツ	強化米 バイタン しょうゆ 清酒 穀物酢 食塩	574 [kcal] 23.7 [g]
25	月	むぎごはん		いわしのかばやき さわにわん きゅうりとこんぶのしょうゆづけ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく なまあげ こんぶ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ きゅうり しょうが	きょうかまい しょうゆ みりん 清酒 こんにゃく 食塩 かつおぶし(だし) 穀物酢	586 [kcal] 24.1 [g]
26	火	ごはん		ピーナッツみそ にくじゃが とさずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ピーナッツ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし	強化米 京桜みそ みりん こんにゃく 清酒 かつおぶし(だし) 食塩 りんご酢	592 [kcal] 21.2 [g]
27	水	くらパン		メルルーサのサルサソース しろいんげんまめのスープに コーンポテト	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン しろいんげんまめ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも バター	トマト たまねぎ にんにく レモンかじゅう キャベツ にんじん こまつな たもぎだけ とうもろこし	トマトケチャップ レッドペッパー 食塩 こしょう チキンガラスープ しょうゆ	614 [kcal] 24.4 [g]
28	木	シーフード スパゲッティ		フレンチサラダ ブルーベリーむしパン	いか あさり むきえび ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ きびとう さとう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく トマト ブルーベリー キャベツ きゅうり	ぶどう酒 食塩 こしょう ベーキングパウダー 穀物酢	591 [kcal] 23.1 [g]
29	金	うめごはん		こあじのたつたあげ とんじる アーモンドあえ	ぎゅうにゅう こあじ ぶたにく とうふ	こめ いりごま あぶら じゃがいも さとう アーモンド	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな もやし キャベツ	清酒 刻み梅 こんにゃく 米みそ かつおぶし(だし) しょうゆ	594 [kcal] 25.8 [g]



は