

# 2024年度6月 予定献立表

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1・15・29(土)	牛丼 みそ汁  かきもち、お茶	牛肉、わかめ、 だし(かつお・昆布)	五分搗米 糸こんにゃく、三温糖 さつまいも  かきもち	玉ねぎ、人参、青ねぎ しめじ	濃口しょうゆ、みりん みそ  お茶	412kcal 13.2g 8.5g 1.2g
3・17(月)	五分搗米ごはん 鶏手羽元のゆかり焼き 三色ビーマン炒め 豆腐とオクラのみそ汁  きなこあめ、牛乳	鶏手羽元 ちりめんじゃこ 木綿豆腐、だし(かつお・昆布)  きなこ、牛乳	五分搗米、 糸こんにゃく  水あめ、三温糖	ゆかり ビーマン、パプリカ オクラ、なめこ、白ねぎ	塩、濃口しょうゆ、ごま油、みそ、水	579kcal 31.7g 22.1g 1.4g
4・18(火)	新生姜ごはん あじの南蛮漬け 豆腐とオクラの梅ポン和え いらとなすのみそ汁  ブルーベリークッキー、牛乳	あじ 木綿豆腐 うすあげ、だし(かつお・昆布)  豆乳、牛乳	白米、小麦粉、三温糖、なたね油  小麦粉、三温糖、 なたね油、ブルーベリージャム	新生姜 ビーマン、人参、玉ねぎ、パプリカ オクラ、ミニトマト、梅干し いら、なす、えのきたけ	塩 酢、濃口しょうゆ、水、みりん ぼん酢しょうゆ みそ	591kcal 24.4g 19.2g 2.8g
5(水) ～誕生日会～	お赤飯 豚こま肉のミートボール さつまいもサラダ そら豆ポタージュ  ごまおはぎ、季節の果物、牛乳	小豆 豚もも肉、豚バラ肉 ハム 豆乳	白米、もち米、黒ゴマ かたくり粉、三温糖 さつまいも、マヨドレ  白米、もち米、黒ゴマ、白ごま、三温糖	にんにく、生姜 きゅうり、玉ねぎ そらまめ  果物	塩 トマトケチャップ、とんかつソース、 濃口しょうゆ、穀物酢、バセリ とりがらだし	778kcal 24.4g 25.2g 1.9g
6日(木) 19(水)	納豆スタミナ丼 厚揚げと青じそのみそ汁  メロンパン風トースト、牛乳	納豆、鶏ひき肉 厚揚げ、だし(かつお・昆布)  牛乳	五分搗米、三温糖、ごま油、かたくり粉  食パン《乳》、無塩バター、小麦粉、三温糖	人参、キャベツ、れんこん、玉ねぎ、白 ねぎ、青ねぎ、にんにく なす、青じそ	濃口しょうゆ、酒 みそ	617kcal 26.5g 23.4g 1.1g
20(木) 郷土料理 ～栃木県～	五分搗米ごはん 豚肉となすの味噌炒め すまし汁  イモフライ、季節の果物、牛乳	豚もも肉 もずく、だし(かつお・昆布)  牛乳	五分搗米 三温糖、なたね油  新じゃがいも、小麦粉、米パン粉、揚げ油	なす、玉ねぎ、青ねぎ トマト、生姜  果物	みそ、酒 薄口しょうゆ、塩  水、とんかつソース	476kcal 19.5g 13.4g 1.8g
7・21(金)	五分搗米ごはん さわらの香味焼き トマトときゅうりのサラダ スッキーニのスープ  焼きおにぎり、お茶	さわら ベーコン	五分搗米 オリーブ油、米パン粉 三温糖  五分搗米ごはん	にんにく トマト、きゅうり、えだまめ、レモン 玉ねぎ、スッキーニ、えのきたけ	バセリ、塩 穀物酢、濃口しょうゆ とりがらだし  濃口しょうゆ、塩、ごま油、お茶	466kcal 17.0g 9.9g 0.9g
8・22(土)	マーボー丼 チンゲン菜の中華スープ  芋けんぴ、お茶	豚ひき肉、木綿豆腐  芋けんぴ	白米 ごま油、三温糖、かたくり粉 はるさめ  芋けんぴ	玉ねぎ、白ねぎ、青ねぎ、いら、にんに く、生姜 チンゲンサイ、黒きくらげ、人参	赤みそ、濃口しょうゆ、酒、とりがらだ し、薄口しょうゆ、塩  お茶	406kcal 14.5g 13.2g 1.7g
10・24(月)	五分搗米ごはん 豚肉の豆苗炒め もずくときゅうりの酢の物 お麩のみそ汁  かきもち、季節の果物、牛乳	豚バラ肉、豚もも肉 もずく、だし(かつお・昆布)  牛乳	五分搗米 ごま油 三温糖 ひ  かきもち	にんにく、生姜、豆苗、玉ねぎ しめじ、きゅうり、ミニトマト もやし、まいたけ、青ねぎ  果物	濃口しょうゆ、酒 穀物酢 みそ	538kcal 21.4g 20.6g 1.6g
11・25(火)	五分搗米ごはん 鶏肉の梅照り焼き モロヘイヤの納豆和え すまし汁  パインケーキ、牛乳	鶏もも肉 納豆、だし(かつお・昆布)  牛乳	五分搗米 三温糖、白ごま  小麦粉、なたね油、三温糖	梅干し モロヘイヤ、人参、玉ねぎ しめじ、みつば、みょうが  パインアップル	みりん、濃口しょうゆ 薄口しょうゆ、塩  ベーキングパウダー	537kcal 22.6g 22.2g 2.5g
12・26(水)	ジャージャー麺 中華サラダ  梅おにぎり、季節の果物、お茶	豚ひき肉、ハム	中華麺、かたくり粉、ごま油、三温糖、なたね油、 白ごま  白米	とうもろこし、きゅうり、干ししいた げ、白ねぎ、にんにく、生姜 チンゲンサイ、人参、もやし	赤みそ、濃口しょうゆ、とりがらだし、 穀物酢、塩  お茶	451kcal 18.3g 14.1g 2.1g
13・27(木)	五分搗米ごはん 青じそつくね 切り干し大根と豆苗のサラダ つるむらさきのみそ汁  そら豆クラッカー、牛乳	鶏ひき肉 ハム、カットわかめ だし(かつお・昆布)  牛乳	五分搗米 かたくり粉 白ごま、マヨドレ、小麦粉、三温糖、なたね油  小麦粉、なたね油、三温糖	玉ねぎ、青じそ 切り干し大根、豆苗、人参 つるむらさき、えのきたけ  そら豆	酒、塩、みそ  塩	550kcal 23.3g 21.2g 2.1g
14・28(金)	五分搗米ごはん さばの梅煮 豆もやしのごま和え にゅうめん  水ようかん、牛乳	さば ハム、 だし(かつお・昆布)  小豆、寒天、牛乳	五分搗米 三温糖、白ごま そうめん  三温糖	梅干し もやし、人参、小松菜、きゅうり 干ししいたけ、みつば	濃口しょうゆ、みりん、酒、 塩、薄口しょうゆ、水	471kcal 22.9g 16.6g 3.1g

月平均栄養価 エネルギー 516kcal たんぱく質 21.5g 脂質 17.2g 食塩相当量 1.8g

★給食では卵不使用のマヨドレを使用しています。

★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。

★おやつに季節の果物がつくことがあります(りんご、メロン、スイカ、パインアップルなど)

★オイスターソースなど、魚介を含むソースも使用しています。

★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近、サバ)を使用しています。