

6月分給食献立 (1/4)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal 蛋白質 鉄	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	g	mg
2 (火)	米飯									ミルク 豚肉 白豆腐 みそ えびシューマイ	米飯 マロニー キムチの素 麻婆豆腐の素 杏仁プリン	韓国のり はくさい にんじん しめじ 青ねぎ	612 Kcal 22.6 g 5.7 mg	
	韓国のり					○								
	ミルク		○											
	キムチ鍋			○	○		○	○						
	えびシューマイ			○	○		○	○						
	杏仁プリン		○		○									
3 (水)	豚丼			○	○		○		ミルク 豚肉 鶏肉 卵 ちりめんじゃこ	米飯 片栗粉 ごま油 てり焼のたれ	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 だいこん 枝豆 オレンジ	580 Kcal 26.4 g 2.4 mg		
	親子丼	○		○	○		○							
	ミルク		○											
	大根とじゃこのおひたし			○	○	○	○	○						
	オレンジ													
4 (木)	《1年試食会》								ミルク ウィナー 鶏肉 赤いんげん豆 白いんげん豆 いんげん豆 エジプト豆	きのこピラフ じゃがいも ヤングコーン シーザードレッシング バーニャカウダーソース あじさいゼリー	だいこん にんじん セロリ たまねぎ 三度豆 マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー アスパラ きゃべつ	683 Kcal 21.6 g 2.9 mg		
	きのこピラフ		○	○	○		○							
	ミルク		○											
	ポトフ	◎	○	○	○									
	蒸し鶏のサラダ	◎	○	○	○		○							
	あじさいゼリー													
5 (金)	米飯								ミルク ふりかけ 豚の角煮 小魚アーモンド	米飯 ごま	だいこん にんじん しめじ 三度豆 ブロッコリー	673 Kcal 23.0 g 2.2 mg		
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○						
	ミルク		○											
	豚ばら大根			○	○									
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
	小魚アーモンド						○							
8 (月)	米飯								ミルク さわらの西京焼	米飯 ごま ごま油 こんにゃく 白玉	味付のり にんじん ごぼう れんこん たけのこ 甘夏缶 みかん缶 黄桃缶 白桃缶 パイン缶	604 Kcal 26.5 g 3.2 mg		
	味付のり				○		○							
	ミルク		○											
	さわらの西京焼				○		○							
	野菜のきんぴら			○	○	○								
	白玉入りフルーツポンチ				○									
9 (火)	バターパン		○	○	○				チーズ えび いか 貝柱 ジョア(ブルーベリー)	バターパン ペンネ マリナラソース コーン ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ(赤・黄) マッシュルーム トマトピューレ バジル きゃべつ ブロッコリー	553 Kcal 23.5 g 1.9 mg		
	カマンベールチーズ		○											
	ペスカトーレペンネ		○	○	○		○	○						
	コーンサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
	ジョア(ブルーベリー)		○											
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

6月分給食献立 (2/4)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質 g	鉄 mg
10 (水)	米飯									ミルク さばの生姜煮 さんまの竜田揚	米飯 油 ごま	ほうれん草 きゃべつ にんじん もやし 枝豆 パインアップル	574 Kcal 22.0 g 2.3 mg	
	ミルク		○											
	さばの生姜煮			○	○		○							
	さんまの竜田揚	○		○	○		○							
	おひたし			○	○	○								
	枝豆				○									
パインアップル														
11 (木)	テーブルロール	○	○	○	○					ミルク えびかつ ハム	テーブルロール 油 スパゲティ マヨネーズ 白桃フレッシュゼリー	きゃべつ ごぼう にんじん ブロッコリー ミニトマト	667 Kcal 28.3 g 1.4 mg	
	ミルク		○											
	えびかつ	○		○	○		○	○						
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	ミニトマト													
	白桃フレッシュゼリー													
	《4年ブッフェ》								えびかつ ハム ローストチキン ミルク	テーブルロール アップルパン セサミパン 油 スパゲティ マヨネーズ パンプキンポターージュベース 白桃フレッシュゼリー	きゃべつ ごぼう にんじん ブロッコリー ミニトマト	771 Kcal 27.3 g 2.3 mg		
	テーブルロール	○	○	○	○									
	アップルパン	○	○	○	○									
	セサミパン	○	○	○	○	○								
えびかつ	○		○	○		○	○							
ローストチキン			○	○										
スパゲティサラダ	◎	○	○	○										
ミニトマト														
冷製パンプキンスープ		○		○										
白桃フレッシュゼリー														
12 (金)	米飯									ミルク 牛肉 バニラヨーグルト	米飯 こんにゃく ごま	味付のり にんじん たけのこ 三度豆 土生姜 ほうれん草	643 Kcal 24.7 g 2.0 mg	
	味付のり				○		○							
	ミルク		○											
	牛肉のしぐれ煮			○	○									
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
バニラヨーグルト	○	○												
15 (月)	米飯									ミルク ちりめんこんぶ 鶏肉 桜えび 甜麺醤	米飯 じゃがいも こんにゃく 麻婆豆腐の素 担々麺スープ	たまねぎ にんじん 三度豆 きゃべつ オレンジ	565 Kcal 22.7 g 1.7 mg	
	ちりめんこんぶ			○	○	○	○							
	ミルク		○											
	ピリ辛鶏じゃが			○	○	○	○							
	桜えびときゃべつのおひたし			○	○			○						
オレンジ														
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

6月分給食献立 (3/4)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質 g	Kcal mg
16 (火)	《セルフカツバーガー》									ミルク チーズ ミンチカツ	バーガーパン 油 コーン ごましょうゆドレッシング	きゃべつ きゅうり ブロッコリー にんじん アメリカンチェリー	719 29.1 2.6	Kcal g mg
	バーガーパン	○	○	○	○									
	スライスチーズ		○											
	ミルク		○											
	ミンチカツ	○	○	○	○									
	いろどりサラダ													
	ごましょうゆドレッシング アメリカンチェリー			○	○	○								
17 (水)	麻婆丼 天津飯	○		○	○	○	○		○	ミルク 厚揚げ 豚肉 豆板醤 卵 えび	米飯 片栗粉 ごま油 麻婆豆腐の素 ごま 中華ドレッシング マンゴープリン	たまねぎ にんじん 白ねぎ にんにく たけのこ グリンピース 干しいたけ もやし きゅうり	553 27.7 3.1	Kcal g mg
	ミルク		○											
	中華風おひたし		○	○	○	○	○							
	マンゴープリン		○		○									
18 (木)	ビーフストロガノフ ミルク		○	○	○		○			ミルク 牛肉 生クリーム サワークリーム	バターライス デミグラスソース ハヤシルウ コーン ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ マッシュルーム しめじ パプリカ にんじん ほうれん草 冷凍みかん	732 27.7 2.9	Kcal g mg
	ポパイサラダ		○											
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
	冷凍みかん													
19 (金)	米飯 韓国のみ ミルク						○			ミルク 鶏肉 焼豚	米飯 油 から揚げ粉 片栗粉 春雨 ごま ごま油	韓国のみ きゃべつ にんじん もやし マンゴーフルーツ	622 27.3 1.5	Kcal g mg
	とりのから揚げ	○	○	○	○									
	中華風あえもの		○	○	○	○								
	マンゴーフルーツ													
22 (月)	巻寿司 " (アレルギー用) 白ぶどう&キャベツジュース 冷やし梅うどん 錦糸卵 焼ししゃも	○		○	○		○		○	油あげ ししゃも 錦糸卵	巻寿司 うどん 白ぶどう&キャベツジュース	きゃべつ 味付しいたけ もやし にんじん ほうれん草 カリカリ梅 ねり梅	501 30.0 2.0	Kcal g mg
				○	○		○		○					
				○	○		○							
		○		○	○									
		○					○							
23 (火)	黒糖パン ミルク ミネストローネ ポテトカップグラタン 焼プリン		○	○						ミルク ベーコン	黒糖パン シェルマカロニ コーン ポテトカップグラタン 焼プリン	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム パセリ トマトケチャップ トマトピューレ	655 21.9 1.8	Kcal g mg
			○											
		○	○	○	○									
			○	○	○									
		○	○											

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

6月分給食献立 (4/4)

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal		
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	蛋白質g	鉄mg	
24 (水)	夏野菜カレー	○	○	○	○			○		ミルク 牛肉 ベーコン チーズ ヨーグルト	米飯 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース カレールウ	福神漬 たまねぎ にんじん パプリカ(赤・黄) ズッキーニ なす ホールトマト グリンピース トマトケチャップ みかん缶 甘夏缶 白桃缶 黄桃缶 パイン缶	708 Kcal 20.1 g 2.0 mg		
	夏野菜ハヤシ		○	○	○			○							
	福神漬			○	○										
	ミルク		○												
	フルーツのヨーグルトあえ		○												
25 (木)	米飯									ミルク ふりかけ 鶏肉	米飯 こんにゃく ごま	にんじん ごぼう たけのこ 枝豆 しめじ 三度豆 パイナップル	551 Kcal 22.8 g 2.1 mg		
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○						
	ミルク		○												
	鶏の塩焼														
	野菜の煮物			○	○			○							
	三度豆のごまあえ			○	○	○									
	パイナップル														
26 (金)	皿うどん	◎		○	○	○	○		○	ミルク えび いか 豚肉 うずら卵 焼きようざ	揚そば ごま油 片栗粉 桃まん	はくさい にんじん もやし たまねぎ たけのこ しめじ 青ねぎ	603 Kcal 29.1 g 1.9 mg		
	ミルク		○												
	焼きようざ			○	○	○									
	桃まん			○	○										
29 (月)	ピビンパ丼			○	○	○	○			ミルク 豚肉 豆板醤 春巻	米飯 ごま油 ごま 麻婆豆腐の素 棒々鶏ソース	ほうれん草 ぜんまい にんじん もやし 土生姜 にんにく 冷凍みかん	611 Kcal 23.9 g 2.5 mg		
	ミルク		○												
	春巻			○	○	○	○								
	冷凍みかん														
30 (火)	ピタパン			○						ミルク ヨーグルト 鶏肉	ピタパン タンドリーベース ごましょうゆドレッシング アイスクリーム	きゅうり きゃべつ アスパラ ブロッコリー	523 Kcal 29.7 g 2.9 mg		
	ミルク		○												
	タンドリーチキン		○												
	グリーンサラダ														
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○									
アイスクリーム(爽・バニラ)	○	○													
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類						
		栄養平均量											623 Kcal 25.4 g 2.4 mg		

◎・・・卵抜きで提供します。