



## 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
8 (水)	米飯									ミルク 油あげ 鮭 大豆 さんまの竜田揚 だしの素	米飯 油 ごま みかんゼリー	味付のり 切干大根 にんじん 芽ひじき ブロッコリー	597 Kcal 24.6 g 3.7 mg	
	味付のり			○			○							
	ミルク		○											
	さんまの竜田揚	○		○	○			○						
	鮭の塩焼							○						
	切干大根とひじきの煮付			○	○			○						
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
みかんゼリー														
9 (木)	ナン			○	○				ミルク 鶏肉 ヨーグルト	ナン コーン タンドリーチキンベース ごましょうゆドレッシング	きゃべつ にんじん ブロッコリー パイン缶 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 甘夏缶	534 Kcal 31.8 g 1.5 mg		
	ミルク		○											
	タンドリーチキン		○											
	コーンサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
	フルーツのヨーグルトあえ		○											
10 (金)	米飯								ミルク 豚の角煮	米飯 ごま アップルシャーベット	のりの佃煮 だいこん にんじん しめじ 三度豆 ほうれん草 もやし きゃべつ	677 Kcal 19.9 g 1.6 mg		
	のりの佃煮			○	○									
	ミルク		○											
	豚ばら大根			○	○									
	おひたし			○	○	○								
アップルシャーベット														
13 (月)	米飯								ミルク 白いんげん豆 エジプト豆 いんげん豆 赤いんげん豆 チーズ シーチキン ごまさみフライ	米飯 油 マカロニ イタリアンドレッシング	ゆかり ブロッコリー ピーマン カリフラワー 乾燥バジル アスパラ パプリカ(赤・黄) アメリカンチェリー	564 Kcal 24.0 g 2.0 mg		
	ゆかり													
	ミルク		○											
	ごまさみフライ	○		○	○	○								
	イタリアンサラダ		○	○	○		○							
アメリカンチェリー														
14 (火)	皿うどん	◎		○	○	○	○	○	ミルク いか 豚肉 えび うずら卵 えびシューマイ	米飯 揚そば ごま油 片栗粉	はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ たけのこ しめじ もやし 美生柑	561 Kcal 24.6 g 4.3 mg		
	中華丼	◎		○	○	○	○	○						
	ミルク		○											
	えびシューマイ			○	○		○	○						
	美生柑													
15 (水)	黒豆ライ麦パン			○	○				ミルク 鶏肉 ベーコン	黒豆ライ麦パン コーン ニョッキ ゆずしょうゆドレッシング あじさいゼリー	なす たまねぎ ズッキーニ にんじん パプリカ(赤・黄) にんにく トマトピューレ トマトケチャップ ホールトマト きゃべつ きゅうり ブロッコリー 乾燥バジル	718 Kcal 27.6 g 1.9 mg		
	ミルク		○											
	鶏の塩焼													
	ニョッキ入りラタトゥイユ	○	○	○	○									
	いりどりサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
あじさいゼリー														

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

## 6月分給食献立 (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 (木)	米飯									ミルク ふりかけ 豚肉	米飯 青椒肉絲の素 焼肉のたれ ごま油 ごま 棒々鶏ドレッシング	ピーマン たけのこ ほうれん草 にんじん もやし 冷凍みかん	583	Kcal
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○					
	ミルク		○											
	青椒肉絲			○	○	○	○							
	ナムル			○	○	○	○							
	冷凍みかん													
17 (金)	米飯									ミルク 焼豚 鶏肉	米飯 春雨 油 ごま ごま油 から揚げ粉 小麦粉 ピーナッツ 甘辛だれ	韓国のり きゃべつ もやし にんじん マンゴーフルーツ	744	Kcal
	韓国のり					○								
	ミルク		○											
	タッカンジョン	○	○	○	○				○					
	中華風あえもの		○	○	○	○								
	マンゴーフルーツ													
20 (月)	米飯									ミルク 豚肉 ちりめんこんぶ 豆板醤	米飯 麻婆豆腐の素 ごま ごま油 片栗粉 中華ドレッシング いちごクレープ	なす 白ねぎ にんじん たまねぎ パプリカ(赤・黄) にんにく もやし きゅうり	566	Kcal
	ちりめんこんぶ			○	○	○	○							
	ミルク		○											
	麻婆なす			○	○	○	○							
	中華風おひたし		○	○	○	○	○							
	いちごクレープ	○	○	○	○									
21 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク ベーコン バニラヨーグルト	バターパン スパゲティ コーン ごましようゆドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ(赤・黄) トマトピューレ トマトケチャップ ほうれん草 マッシュルーム	729	Kcal
	ミルク		○											
	ナポリタンスパゲティ	○	○	○	○									
	ポパイサラダ													
	ごましようゆドレッシング			○	○	○								
	バニラヨーグルト	○	○											
22 (水)	夏野菜カレー	○	○	○	○					ミルク ベーコン 牛肉 チーズ	米飯 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース 白玉	福神漬 たまねぎ にんじん パプリカ(赤・黄) スッキーニ なす ピーマン ホールトマト グリンピース トマトケチャップ みかん缶 黄桃缶 白桃缶 甘夏缶 パイン缶	725	Kcal
	夏野菜ハヤシ		○	○	○			○						
	福神漬			○	○									
	ミルク		○											
	白玉入りフルーツポンチ				○									
23 (木)	巻寿司	○		○	○		○		○	ミルク 油あげ 錦糸卵 ししゃも うどんだしベース	巻寿司 うどん アップルシャーベット	にんじん ほうれん草 もやし きゃべつ 味付しいたけ ねり梅 カリカリ梅	597	Kcal
	巻寿司(卵アレルギー用)			○	○		○		○					
	ミルク		○											
	冷やし梅うどん			○	○		○							
	錦糸卵	○		○	○									
	焼ししゃも	○					○							
アップルシャーベット														
24 (金)	米飯									ミルク ミートボール うずら卵	米飯 片栗粉	韓国のり たまねぎ しめじ にんじん たけのこ ピーマン パプリカ(赤・黄) トマトケチャップ マンゴーフルーツ	512	Kcal
	韓国のり					○								
	ミルク		○											
	肉だんごの酢豚風	◎	○	○	○	○								
	マンゴーフルーツ													

## 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
27 (月)	米飯									ミルク 豚肉 白豆腐 みそ えびぎょうざ	米飯 マロニー 麻婆豆腐の素 キムチの素 杏仁プリン	味付のり はくさい にんじん しめじ 青ねぎ	642	Kcal
	味付のり			○			○							
	ミルク		○											
	キムチ鍋			○	○		○		○					
	えびぎょうざ	○	○	○	○	○	○		○					
	杏仁プリン		○		○									
28 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク えび いか 小柱	黒糖パン ペンネ マリナラソース ゆずしょうゆドレッシング シークワサーゼリー	たまねぎ にんじん パプリカ(赤・黄) ピーマン マッシュルーム トマトピューレ 乾燥バジル ブロッコリー	542	Kcal
	ミルク		○											
	ペスカトーレペンネ		○	○	○		○		○					
	ブロッコリーのサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
	シークワサーゼリー													
29 (水)	米飯									ミルク ふりかけ ヒレカツ チキンカツ 厚揚	米飯 油 焙煎ごまドレッシング	だいこん にんじん オクラ ミニトマト 冷凍みかん	618	Kcal
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○					
	ミルク		○											
	ヒレカツ			○	○									
	チキンカツ			○	○									
	厚揚サラダ				○									
	焙煎ごまドレッシング	◎		○	○	○								
	ミニトマト													
冷凍みかん														
30 (木)	きのこピラフ		○	○	○		○			ミルク 豚肉	きのこピラフ ぼん酢	もやし きゃべつ アスパラ にんじん きゅうり カリフラワー ブロッコリー アメリカンチェリー	587	Kcal
	ミルク		○											
	冷しゃぶサラダ													
	ぼん酢			○	○									
	アメリカンチェリー													
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					
<b>栄養平均量</b>												627	Kcal	
												25.2	g	
												2.5	mg	

◎・・・卵抜きで提供します。