



# 6月 給食献立表



2023年

日 曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1 木	豆腐の挽肉あんかけ チキンナゲット りんご	粉 乳 ★ジャコごまクッキー	鶏ひき肉・絹ごし豆腐 かに風味かまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵 しらす干し	かたくり粉・オリーブ油 チキンナゲット・なたね油 ホットケーキミックス・無塩バター・ごま	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・たけのこ りんご	475kcal 20.1g
2 金	鶏肉のチリソース スパソテー キャベツの味噌汁 オレンジ	粉 乳 ★アップルケーキ	鶏もも・ベーコン・わかめ・油揚げ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	なたね油・かたくり粉・車糖 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油・薄力粉 有塩バター	生しいたけ・たまねぎ・青ピーマン にんじん・ほんしめじ・キャベツ・こねぎ パレンシアオレンジ・りんご	499kcal 23.2g
3 土	カレーうどん じゃこ&三色和え バナナ	牛 乳 カスタードワッフル	豚ばら・蒸しかまぼこ・ま昆布 かつお節・しらす・普通牛乳	うどん・オリーブ油・かたくり粉・車糖 ごま・ワッフル	にんじん・たまねぎ・こねぎ ほうれんそう りょくとうもやし・バナナ	476kcal 19.0g
5 月	肉じゃが のりの佃煮 大根とわかめのみそ汁 オレンジ	粉 乳 ★ごまドーナツ	豚ばら・あまのり・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・車糖・オリーブ油 ホットケーキミックス・ごま・なたね油・粉糖	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・大根 こねぎ・パレンシアオレンジ	462kcal 20.1g
6 火	新ごぼういり根菜汁 牛肉男爵コロッケ バナナ	麦 茶 元気ヨーグルト 星たばよ煎餅	豚もも・さつま揚げ・麦みそ	ながいも・じゃがいも・オリーブ油 コロッケ・なたね油・元気ヨーグルト 甘辛せんべい	ごぼう・にんじん・大根 たまねぎ・こねぎ 日本かぼちゃ・バナナ	478kcal 14.8g
7 水	八宝菜 しゅうまい パイナップル	粉 乳 ★ツナトースト	豚もも・むきエビ・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・しゅうまい・脱脂粉乳 まぐろ缶詰	車糖・かたくり粉・オリーブ油・食パン マヨネーズ	はくさい・チンゲンサイ・にんじん 青ピーマン・ヤングコーン パインアップル缶詰・たまねぎ	453kcal 24.5g
8 木	鱈の照り焼き ホウレン草の白和え トマト 南瓜のみそ汁 バナナ	粉 乳 ★フランクソテー	ぶり・木綿豆腐・蒸しかまぼこ・麦みそ 油揚げ・わかめ・煮干し・脱脂粉乳 フランクフルト	車糖・ごま	ほうれんそう・にんじん・トマト 西洋かぼちゃ・こねぎ・バナナ	481kcal 31.4g
9 金	ササ身のフライ ポテトサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	麦 茶 ★わかめおにぎり ★いりこのかりかり	ささ身・鶏卵・ロースハム 蒸しかまぼこ・わかめ・油揚げ 麦みそ・煮干し	薄力粉・パン粉・なたね油・じゃがいも マヨネーズ・めし	きゅうり・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰・キャベツ・こねぎ パレンシアオレンジ	466kcal 27.1g
10 土	焼きそば いわしあげ 大根のみそ汁 りんごゼリー	牛 乳 ミニメロンパン	豚ばら・蒸しかまぼこ・あおのり さつま揚げ・油揚げ・麦みそ・煮干し 普通牛乳	中華めん・オリーブ油・メロンパン	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ 大根・こねぎ・りんご缶詰	473kcal 21.4g
12 月	新じゃがカレー シーチキン&温野菜 ヤクルト	粉 乳 ★アップルパイ	豚もも・まぐろ缶詰・蒸しかまぼこ 脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト パイ皮	にんじん・たまねぎ・ほんしめじ・福神漬 キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・トマト・りんご缶詰	490kcal 20.5g
13 火	きつねうどん スパニッシュオムレツ オレンジ	粉 乳 ★スイートポテト	油揚げ・鶏もも・蒸しかまぼこ さつま揚げ・ま昆布・かつお節・鶏卵 普通牛乳・クリーム・プロセスチーズ ベーコン・脱脂粉乳・鶏卵・クリーム	うどん・車糖・じゃがいも・オリーブ油 さつまいも・有塩バター	にんじん・こねぎ・ほうれんそう パレンシアオレンジ	476kcal 21.3g
14 水	豚肉と干大根の煮物 サーモンフライ バナナ	粉 乳 ★ココアゼリー	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 脱脂粉乳・普通牛乳・寒天・クリーム	車糖・オリーブ油・サーモンフライ 大豆油	切干しだいこん・にんじん・さやいんげん ごぼう・れんこん・バナナ	475kcal 24.2g
15 木	白身魚のパン粉焼き 春雨とかに蒲鉾の酢の物 豆腐の味噌汁 ピーチゼリー	粉 乳 ★ミックスピザ	かに風味かまぼこ・鶏卵・わかめ 絹ごし豆腐・カットわかめ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・ベーコン エダムチーズ	マヨネーズ・パン粉・白身魚 緑豆はるさめ・車糖・ごま油 ピザクラスト・オリーブ油	きゅうり・にんじん・こねぎ・もも缶詰 青ピーマン・たまねぎ	469kcal 28.4g
16 金	豚肉の生姜焼き スパソテー 大根とわかめのみそ汁 甘夏缶	粉 乳 ★シュガーラスクパン	豚もも・ベーコン・わかめ・油揚げ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	オリーブ油・マカロニ・スパゲッティ・食パン グラニュー糖・無塩バター	たまねぎ・青ピーマン・にんじん ほんしめじ・大根・こねぎ・なつみかん缶詰	461kcal 26.7g
17 土	豚汁 ミートボールのケチャップ和え オレンジ	牛 乳 レモンケーキ	豚もも・絹ごし豆腐・油揚げ・麦みそ 普通牛乳	さといも・じゃがいも・オリーブ油・車糖 レモンケーキ	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・りょくとうもやし・日本かぼちゃ パレンシアオレンジ	488kcal 19.9g
19 月	高野豆腐と野菜の煮物 鮭の塩焼き パイナップル 人參&椎茸スープ	粉 乳 ★たご焼き	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 蒸しかまぼこ・べにざけ・煮干し 脱脂粉乳・あおのり・かつお節	さといも・オリーブ油・車糖 マヨネーズ・たご焼き	にんじん・さやいんげん・ごぼう・大根 生しいたけ・パインアップル缶詰 生しいたけ・こねぎ	466kcal 29.7g
20 火	大豆いりひじき炒め 春巻き オレンジ	粉 乳 ★チョコチップケーキ	鶏もも・だいず・ほしひじき・油揚げ 蒸しかまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・車糖・オリーブ油・春巻き なたね油・ミルクチョコレート ホットケーキミックス・有塩バター	にら・にんじん・パレンシアオレンジ	468kcal 19.6g
21 水	新じゃがコロッケ ポパイソテー あおさと椎茸の清汁 バナナ	粉 乳 ★ブッチンプリン	豚ひき肉・鶏卵・ベーコン・あおさ 煮干し・脱脂粉乳	じゃがいも・パン粉・薄力粉・なたね油 オリーブ油・カスタードプリン	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう ほんしめじ・スイートコーン缶詰・バナナ	494kcal 23.5g
22 木	白身魚のマヨネーズ焼き 春雨の酢の物 南瓜のみそ汁 パイナップル	粉 乳 ★揚げパン	さつま揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 わかめ・油揚げ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・普通牛乳	白身魚・マヨネーズ・緑豆はるさめ 車糖・ごま油・食パン・薄力粉 グラニュー糖・なたね油	たまねぎ・きゅうり・にんじん・西洋かぼちゃ こねぎ・パインアップル缶詰	490kcal 26.3g
23 金	鶏肉のスタミナ焼き 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁 バナナ	粉 乳 ★チーズ ジャンバンマン煎餅	鶏もも・鶏卵・蒸しかまぼこ・油揚げ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 プロセスチーズ	普通はるさめ・マヨネーズ・じゃがいも 甘辛せんべい	にら・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰 こねぎ・バナナ	478kcal 26.9g
24 土	冷やし中華 納豆和え ピーチゼリー	牛 乳 ★ミニジャムパン	ロースハム・鶏卵・糸引き納豆 普通牛乳	中華めん・車糖・オリーブ油 マヨネーズ・ジャムパン	きゅうり・にんじん・ミニトマト・キャベツ・にら りょくとうもやし・もも缶詰	456kcal 18.0g
26 月	すき焼き風煮 メンチカツ オレンジ	粉 乳 ★おこのみ焼き	牛もも・絹ごし豆腐・脱脂粉乳・鶏卵 ベーコン・あおのり・かつお節	うどん・車糖・なたね油・薄力粉 ながいも・マヨネーズ	はくさい・にんじん・えのきたけ チンゲンサイ・こねぎ・パレンシアオレンジ キャベツ	488kcal 23.9g
27 火	【お誕生会】 じゃこしそご飯 海老フライ 照り焼きチキン 冷しゃぶサラダ 大根&里芋の煮物 かに蒲鉾入りたまご焼き メロン エノキと人參の清汁	麦 茶 ★ロールケーキ	しらす干し・ブラックタイガー・鶏卵 鶏もも・豚ロース・蒸しかまぼこ かに風味かまぼこ・煮干し	ごま・薄力粉・パン粉・なたね油 さといも・車糖・オリーブ油 ロールケーキ	しそ・キャベツ・きゅうり・にんじん・トマト オクラ・大根・メロン・えのきたけ・こねぎ	491kcal 30.4g
28 水	ハヤシライス フルーツポンチ	粉 乳 ★フライドポテト	豚もも・脱脂粉乳	じゃがいも・オリーブ油・ゼリー・ゼリー フライドポテト	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリーンピース・福神漬・パインアップル缶詰 ぶどう缶詰・バナナ・もも缶詰 さくらんぼ缶詰	468kcal 17.0g
29 木	白身魚の甘酢あん マカロニサラダ トマト 豆腐の味噌汁 バナナ	粉 乳 ★焼きカレーパン	鶏卵・ロースハム・蒸しかまぼこ 絹ごし豆腐・カットわかめ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・普通牛乳 豚ひき肉	白身魚・かたくり粉・オリーブ油・車糖 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ ホットケーキミックス	きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・トマト・こねぎ・バナナ たまねぎ	487kcal 26.6g
30 金	豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー 麩のすまし汁 パイナップル	粉 乳 ★焼とうもろこし 麩の宿	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ベーコン・カットわかめ・煮干し 脱脂粉乳	パン粉・車糖・オリーブ油・焼きふ 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ ほうれんそう・ほんしめじ・えのきたけ こねぎ・パインアップル缶詰・スイートコーン	471kcal 24.7g

(※ このマークの日はご飯はいりません)

★は手作りおやつです。

・27日(火)お誕生会・・・お米を0.5合持たせてください。(たんぼぼ・つくし・ひまわり組)

<手作りしゅうまい> (材料4人分)

- ・豚ひき肉 120g
  - ・玉ねぎ 1/4
  - ・おろししょうが・塩・こしょう 少々
  - ・片栗粉・砂糖・しょうゆ・ごま油 各小さじ1
  - ・しゅうまいの皮 12枚(ギョウザの皮でもOK)
- ①玉ねぎはみじん切りにし、しゅうまいの皮は5mmの細切りにしておく。
  - ②しゅうまいの皮以外の材料をボウルに入れ、良くこねる。
  - ③ミートボール位の大きさに丸め、その上からしゅうまいの皮をまぶす。
  - ④蒸し器対応の容器に水を適量入れ、ふたをしてレンジで7分位で完成です。(火の通りを一度確認して下さい。)
- (蒸し器で10分程蒸すと出来上がり。クッキングシートを下に敷くと扱いやすいです。)

