

6月の献立 (普通食)

日付	給食・おやつ	使用食材			調味料・その他
		赤群 (体のもとになる)	黄群 (エネルギーのもとになる)	緑群 (体の調子を整える)	
1	白身魚のトマトソース煮 ドレッシング和え *スティックメロンパン	カラスカレイ	油 春雨、砂糖	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく きゅうり、人参	ケチャップ、コンソメ、トマトピューレ リンゴ酢
2	みそけんちん汁 炒り卵 メロン *鮭ごはん	豆腐、鶏肉、赤みそ 卵	油	大根、人参、えのき草、ねぎ チンゲン菜 メロン	かつおだし 塩 寿司酢
3	豚肉のみそ炒め きゅうりの和え物 *ウィンナーロール	豚肉、赤みそ しらす干し	油、砂糖	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン きゅうり	酒、みりん 醤油
4	中華飯 南瓜の煮つけ *ゼリーとぼりんこ	豚肉	片栗粉、ごま油 砂糖	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ 南瓜	醤油、鶏ガラだし素 かつおだし、醤油、みりん
5	煮込みうどん チーズ *ぼたぼたやき	鶏肉、油揚げ チーズ	うどん	人参、ねぎ	かつおだし、昆布だし、醤油、みりん ぼたぼたやき
7	南瓜のクリームシチュー ソテー メロン 食パン	鶏肉、スキムミルク ツナ缶	油	南瓜、人参、玉ねぎ 小松菜 メロン	コンソメ 塩
8	*しらすのお好み焼き きせい豆腐 みそあえ *ドーナツ	しらす干し、卵 豆腐、卵 赤みそ	小麦粉 砂糖	キャベツ 人参、ねぎ、ほうれん草 キャベツ、さやいんげん、コーン缶	かつおだし、醤油 かつおだし、白醤油、みりん 醤油、みりん
9	手羽先風から揚げ おひたし パイン缶 *フルーツヨーグルト	鶏肉 花かつお	片栗粉、油、砂糖	キャベツ、人参、ほうれん草 パイン缶	醤油、酒 醤油
10	ビーフのごまだれ風味 鶏肉の照焼 *スティックパンとバナナ	鶏肉	ビーフ、砂糖、いりごま 油	人参、きゅうり、干しいだけ、みかん缶	醤油、リンゴ酢、鶏ガラだしの素 醤油、みりん
11	照焼 じゃが芋の煮つけ *チーズマフィン	カラスカレイ	油、砂糖 じゃが芋	しょうが 玉ねぎ、人参	醤油、みりん、酒 かつおだし、醤油、みりん
12	五目きしめん チーズ *クッキー	チーズ、牛乳 チーズ	ホットケーキミックス、油 きしめん	人参、しめじ、ねぎ、ほうれん草	かつおだし、昆布だし、醤油、みりん
14	高野豆腐のうま煮 もすくのすまし汁 *ナポリタン	高野豆腐、豚肉 もすく	じゃが芋、砂糖	人参、冷凍グリーンピース ねぎ	かつおだし、醤油、みりん かつおだし、白醤油
15	白身魚のトマトソース煮 ドレッシング和え *ハムチーズサンド	カラスカレイ	油 春雨、砂糖	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく きゅうり、人参	ケチャップ、コンソメ、トマトピューレ リンゴ酢
16	みそけんちん汁 炒り卵 メロン *そぼろごはん	豆腐、鶏肉、赤みそ 卵	油	大根、人参、えのき草、ねぎ チンゲン菜 メロン	かつおだし 塩 寿司酢、醤油
17	豚肉のみそ炒め きゅうりの和え物 *ホットドック	豚肉、赤みそ しらす干し	油、砂糖	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン きゅうり	酒、みりん 醤油
18	中華飯 南瓜の煮つけ *ゼリーとぼりんこ	豚肉	片栗粉、ごま油 砂糖	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ 南瓜	醤油、鶏ガラだし素 かつおだし、醤油、みりん
19	煮込みうどん チーズ *チーズ蒸しパン	鶏肉、油揚げ チーズ	うどん	人参、ねぎ	かつおだし、昆布だし、醤油、みりん
21	南瓜のクリームシチュー ソテー メロン 食パン	鶏肉、スキムミルク ツナ缶	油	南瓜、人参、玉ねぎ 小松菜 メロン	コンソメ 塩
22	*あんみつ きせい豆腐 みそあえ *牛乳餅	豆腐、卵 赤みそ	砂糖	小豆、みかん缶、黄桃缶、パイン缶 人参、ねぎ、ほうれん草 キャベツ、さやいんげん、コーン缶	かつおだし、白醤油、みりん 醤油、みりん
23	手羽先風から揚げ おひたし パイン缶 *フルーツヨーグルト	鶏肉 花かつお	片栗粉、油、砂糖	キャベツ、人参、ほうれん草 パイン缶	醤油、酒 醤油
24	ビーフのごまだれ風味 鶏肉の照焼 *スティックパンとバナナ	鶏肉	ビーフ、砂糖、いりごま 油	人参、きゅうり、干しいだけ、みかん缶	醤油、リンゴ酢、鶏ガラだしの素 醤油、みりん
25	ツナピラフ スープ メロン *ケーキ	ツナ缶 豆腐、生わかめ	片栗粉	玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン、エリンギ あさつき メロン	コンソメ、酒 鶏ガラだしの素
26	五目きしめん チーズ *クッキー	牛乳、生クリーム	ホットケーキミックス	黄桃缶、みかん缶、パイン缶	ベーキングパウダー
28	高野豆腐のうま煮 もすくのすまし汁 *焼うどん	高野豆腐、豚肉 もすく	じゃが芋、砂糖	人参、冷凍グリーンピース ねぎ	かつおだし、醤油、みりん かつおだし、白醤油
29	白身魚のトマトソース煮 ドレッシング和え *チーズラスク	カラスカレイ	油 春雨、砂糖	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく きゅうり、人参	ケチャップ、コンソメ、トマトピューレ リンゴ酢
30	みそけんちん汁 炒り卵 メロン *桜エビのごはんおやき	豆腐、鶏肉、赤みそ 卵	油	大根、人参、えのき草、ねぎ チンゲン菜 メロン	かつおだし 塩 醤油、みりん、ごま油

※献立は多少変更することがあります。

※この他、主食にご飯があります。主食が食パンの日は、ご飯はありません。

※「*」はおやつです。おやつには、牛乳がつかます。

6月の献立 (中期食)

日付	給食・おやつ	使用食材			
		赤群 (体のもとになる)	黄群 (エネルギーのもとになる)	緑群 (体の調子を整える)	調味料・その他
1	白身魚の野菜の煮物 和え物	カラスカレイ		玉ねぎ きゅうり、人参	かつおだし かつおだし
(水)					
2	けんちん汁 おひたし メロン	豆腐、鶏肉		大根、人参 チンゲン菜 メロン	かつおだし かつおだし
(木)					
3	野菜の煮物 きゅうりの和え物	しらす干し		人参、玉ねぎ、キャベツ きゅうり	かつおだし かつおだし
(木)					
4	中華飯 ふかし南瓜		片栗粉	白菜、人参、玉ねぎ 南瓜	かつおだし
(金)					
5	煮込みうどん	鶏肉	うどん	人参	かつおだし
(土)					
7	南瓜のスープ ソテー メロン 食パン	鶏肉		南瓜、人参、玉ねぎ 小松菜 メロン	かつおだし かつおだし
(月)			食パン		
8	ぎせい豆腐 コーンと和え	豆腐		人参、ねぎ、ほうれん草 キャベツ、コーン缶	かつおだし かつおだし
(水)					
9	蒸し鶏 おひたし	鶏肉	片栗粉	キャベツ、人参、ほうれん草	かつおだし かつおだし
(水)					
10	ビーフン 鶏肉の照焼		ビーフン	人参、きゅうり	かつおだし かつおだし
(木)		鶏肉			
11	照焼 じゃが芋の煮つけ	カラスカレイ	じゃが芋	玉ねぎ、人参	かつおだし かつおだし
(金)					
12	ほうれん草のうどん		うどん	人参、ほうれん草	かつおだし かつおだし
(土)					
14	高野豆腐のうま煮	高野豆腐	じゃが芋	人参	かつおだし
(月)					
15	白身魚の野菜の煮物 和え物	カラスカレイ		玉ねぎ きゅうり、人参	かつおだし かつおだし
(水)					
16	けんちん汁 おひたし メロン	豆腐、鶏肉		大根、人参 チンゲン菜 メロン	かつおだし かつおだし
(木)					
17	野菜の煮物 きゅうりの和え物	しらす干し		人参、玉ねぎ、キャベツ きゅうり	かつおだし かつおだし
(木)					
18	中華飯 ふかし南瓜		片栗粉	白菜、人参、玉ねぎ 南瓜	かつおだし
(金)					
19	煮込みうどん	鶏肉	うどん	人参	かつおだし
(土)					
21	南瓜のスープ ソテー メロン 食パン	鶏肉		南瓜、人参、玉ねぎ 小松菜 メロン	かつおだし かつおだし
(月)			食パン		
22	ぎせい豆腐 コーンと和え	豆腐		人参、ねぎ、ほうれん草 キャベツ、コーン缶	かつおだし かつおだし
(水)					
23	蒸し鶏 おひたし	鶏肉	片栗粉	キャベツ、人参、ほうれん草	かつおだし かつおだし
(水)					
24	ビーフン 鶏肉の照焼		ビーフン	人参、きゅうり	かつおだし かつおだし
(木)		鶏肉			
25	ピラフ スープ メロン	豆腐		玉ねぎ、人参、コーン缶 メロン	かつおだし かつおだし
(金)					
26	五目うどん		うどん	人参、ほうれん草	かつおだし かつおだし
(土)					
28	高野豆腐のうま煮 すまし汁	高野豆腐	じゃが芋	人参	かつおだし
(月)					
29	白身魚と野菜の煮物 和え物	カラスカレイ		玉ねぎ きゅうり、人参	かつおだし かつおだし
(水)					
30	けんちん汁 おひたし メロン *しらす粥	豆腐、鶏肉		大根、人参 チンゲン菜 メロン	かつおだし かつおだし
(木)		しらす干し	米		

※献立は多少変更することがあります。

※この他、主食にご飯があります。主食が食パンの日は、ご飯はありません。

※「*」はおやつです。おやつには、牛乳がつかます。

6月の献立 (後期食)

日付	給食・おやつ	使用食材			調味料・その他
		赤群 (体のもとになる)	黄群 (エネルギーのもとになる)	緑群 (体の調子を整える)	
1	白身魚のトマトソース煮 ドレッシング和え	カラスカレイ	春雨、砂糖	玉ねぎ、しめじ、ピーマン きゅうり、人参	ケチャップ リンゴ酢
2	みそけんちん汁 おひたし メロン * 鮭ごはん	豆腐、鶏肉、赤みそ 鮭フレーク	米	大根、人参、えのき草、ねぎ チンゲン菜 メロン	かつおだし かつおだし
3	* 豚肉のみそ炒め きゅうりの和え物 * ぶっかけうどん	豚肉、赤みそ しらす干し	砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン きゅうり	醤油
4	中華飯 南瓜の煮つけ * りんご	豚肉	片栗粉 砂糖	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ 南瓜	醤油 かつおだし、醤油
5	煮込みうどん チーズ * ハイハイ	鶏肉、油揚げ	うどん	人参、ねぎ	かつおだし、醤油
7	南瓜のクリームシチュー ソテー メロン 食パン	鶏肉、スキムミルク ツナ缶		南瓜、人参、玉ねぎ 小松菜 メロン	かつおだし かつおだし
8	* しらすのお好み焼き きせい豆腐 みそあえ * 人参パンケーキ	しらす干し 豆腐 赤みそ	小麦粉 砂糖	キャベツ 人参、ねぎ、ほうれん草 キャベツ、さやいんげん、コーン缶	かつおだし、醤油 醤油
9	* 手羽先風蒸し鶏 おひたし	鶏肉	片栗粉、砂糖	人参	醤油 醤油
10	* りんご ビーフン 鶏肉の照焼 * しらすのパンケーキ		ビーフン、砂糖 砂糖	りんご 人参、きゅうり、干しいたけ	醤油 醤油、リンゴ酢 醤油
11	照焼 じゃが芋の煮つけ * コーンパンケーキ	カラスカレイ	砂糖 じゃが芋	玉ねぎ、人参	かつおだし、醤油
12	五目うどん * ハイハイ	油揚げ	うどん	人参、しめじ、ねぎ、ほうれん草	かつおだし、醤油
14	高野豆腐のうま煮 すまし汁 * ナポリタン	高野豆腐、豚肉	じゃが芋、砂糖	人参 ねぎ	かつおだし、醤油 かつおだし、醤油
15	* ナポリタン 白身魚のトマトソース煮 ドレッシング和え * 食パン	ツナ缶	マカロニ	玉ねぎ、ピーマン	ケチャップ ケチャップ リンゴ酢
16	みそけんちん汁 おひたし メロン * そぼろごはん	豆腐、鶏肉、赤みそ		大根、人参、えのき草、ねぎ チンゲン菜 メロン	かつおだし 醤油
17	* そぼろごはん 豚肉のみそ炒め きゅうりの和え物 * パン粥	豚ひき肉 豚肉、赤みそ しらす干し スキムミルク	米、砂糖 砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン きゅうり	醤油 醤油 醤油
18	中華飯 南瓜の煮つけ * ハイハイ	豚肉	片栗粉 砂糖	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ 南瓜	醤油 かつおだし、醤油 ハイハイ
19	煮込みうどん * 蒸しパン	鶏肉、油揚げ	うどん 小麦粉、砂糖	人参、ねぎ	かつおだし、醤油
21	南瓜のクリームシチュー ソテー メロン 食パン * オレンジ	鶏肉、スキムミルク ツナ缶		南瓜、人参、玉ねぎ 小松菜 メロン	かつおだし 醤油
22	きせい豆腐 みそあえ うどん * 手羽先風蒸し鶏	豆腐 赤みそ	砂糖	人参、ねぎ、ほうれん草 キャベツ、さやいんげん、コーン缶	かつおだし、醤油 醤油 かつおだし、醤油
23	* 手羽先風蒸し鶏 おひたし	鶏肉	片栗粉、砂糖	人参	醤油 醤油
24	* りんご ビーフン 鶏肉の照焼 * 食パン		ビーフン、砂糖	りんご 人参、きゅうり、干しいたけ、みかん缶	醤油 醤油、リンゴ酢 醤油
25	ツナピラフ スープ メロン * パンケーキ	ツナ缶 豆腐、生わかめ		玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン、エリンギ	かつおだし かつおだし
26	五目うどん * パンケーキ	油揚げ	うどん 砂糖、小麦粉	人参、しめじ、ねぎ、ほうれん草	かつおだし、醤油
28	高野豆腐のうま煮 すまし汁 * 焼うどん	高野豆腐、豚肉	じゃが芋、砂糖	人参 ねぎ	かつおだし、醤油 かつおだし、醤油
29	白身魚のトマトソース煮 ドレッシング和え * ラスク	カラスカレイ	油 春雨、砂糖 食パン、砂糖	玉ねぎ、しめじ、ピーマン きゅうり、人参	ケチャップ ケチャップ リンゴ酢
30	みそけんちん汁 おひたし メロン * しらすのごはんおやつ	豆腐、鶏肉、赤みそ	米、小麦粉	大根、人参、えのき草、ねぎ チンゲン菜 メロン キャベツ	かつおだし 醤油 醤油

※献立は多少変更することがあります。
 ※この他、主食にご飯があります。主食が食パンの日は、ご飯はありません。
 ※「*」はおやつです。おやつには、牛乳がつかます。