



平成30年

6月分

給食予定献立表



ドレミナーサリー 1ページ

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午後 午前 | 栄 養 価 |
|---------|---|--|--|---|--|---|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 1 金 | コッペパン ミートオムレツ 野菜スープ グリーンサラダ | ●コッペパン バター 油 アーモンド 砂糖 | 牛乳 豚ひき肉 ●卵 かたくちい わし(煮干し) | 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり キャベツ メロン | 牛乳 ★小魚アーモンド 果物(メロン) 牛乳 菓子 | エネルギー 441 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g |
| 4 月 | ちゃんぽんめん じゃが芋と さつま揚げ煮 | ●うどん ごま油 じゃがいも 砂糖 精白米 | 牛乳 豚肉 かまぼこ さつま揚げ しら す干し | キャベツ 人参 もやし 物フルーツ | 牛乳 ★じゃこおにぎり 果物(キウイフルーツ) 牛乳 菓子 | エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.1 g |
| 5 火 | 5分つき飯 魚の照り焼き むらくも汁 ほうれん草の磯和え | 半つき米 砂糖 油 片栗粉 ●そうめん | 牛乳 魚 豆腐 鶏ひき肉 ●卵 焼きのり | しょうが 人参 ほうれん草 もやし 小松菜 長ねぎ | 麦茶 ★野菜温麺 牛乳 果物 | エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 2.3 g |
| 6 水 | マーボー丼 チンゲン菜のスープ 春雨サラダ | 精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 はるさめ ●薄力粉 バター | 牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ ロースハム ●卵 | 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 人参 もやし きゅうり パイン缶詰 | 牛乳 ★パインケーキ 牛乳 菓子 | エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g |
| 7 木 | ほうれん草の カレーライス フルーツヨーグルト | 精白米 油 じゃがいも 砂糖 | 牛乳 かたくちい わし(煮干し) 豚肉 ヨーグルト チーズ | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 バナナ オレンジ キウイフルーツ | 牛乳 ★チーズじゃが 牛乳 小魚 | エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g |
| 8 金 | 食パン 鶏肉とキャベツの トマト煮 かぶのスープ | ●食パン 油 精白米 砂糖 ごま | 牛乳 鶏肉 ベーコン 油揚げ | キャベツ 玉ねぎ トマト かぶ | 麦茶 ★いなりずし 牛乳 菓子 | エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g |
| 11 月 | 天ぶらうどん ナムル | ●うどん 油 ●薄力粉 ごま さつま芋 砂糖 ごま油 精白米 | 牛乳 焼き竹輪 | 小松菜 長ねぎ チンゲン菜 人参 もやし グレープフルーツ | 牛乳 ★あかねおにぎり 果物(グレープフルーツ) 牛乳 菓子 | エネルギー 545 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.4 g |
| 12 火 | ゆかりご飯 レバーのかりんあげ 味噌汁 (大根・油揚げ) カニカマ入り コールスローサラダ | 精白米 片栗粉 油 ドレッシング ●薄力粉 バター 砂糖 | 牛乳 レバー 油揚げ みそ かに風味かまぼこ ●卵 豆腐 | 大根 玉ねぎ キャベツ きゅうり | 牛乳 ★豆腐ケーキ 牛乳 果物 | エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g |
| 13 水 | 桜えびのふりかけご飯 とり肉のつくね煮 味噌汁 (もやし・わかめ) ブロッコリー トマト(1/6コ) | 精白米 ごま 片栗粉 油 砂糖 ●フランスパン | 牛乳 さくらえび 鶏ひき肉 みそ 乾燥わかめ | 玉ねぎ しょうが もやし トマト ブロッコリー バナナ | 牛乳 ★ラスク 果物(バナナ) 牛乳 菓子 | エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.3 g |
| 14 木 | ラーメン じゃが芋のそぼろ煮 | ●中華めん ごま油 じゃがいも 油 砂糖 上新粉 片栗粉 | 牛乳 かたくちい わし(煮干し) 豚肉 豚ひき肉 | キャベツ 人参 もやし 長ねぎ オレンジ | 牛乳 ★みたらし団子 果物(オレンジ) 牛乳 小魚 | エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.4 g |
| 15 金 | 7分つき飯 鮭のマリネ 味噌汁(じゃがいも) いんげんの胡麻和え | 七分つき米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも ごま ●薄力粉 | 牛乳 鮭 みそ ●卵 | 人参 ピーマン 玉ねぎ さやいんげん バナナ | 牛乳 ★バナナパンケーキ 牛乳 菓子 | エネルギー 620 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.3 g |

●印はアレルギー除去対象食品です

★印は手作りのおやつです