



平成31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			
3 月	ちゃんぽんめん じゃが芋と さつま揚げ煮	中華めん 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 キウイフルーツ	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 506 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.9 g
4 火	5分づき飯 魚の照り焼き むらくも汁 小松菜の磯和え	半つき米 砂糖 油 片栗粉 せんべい	牛乳 魚 豆腐 鶏ひき肉 卵 焼きのり ゼラチン	しょうが 人参 小松菜 もやし 甘夏	牛乳 ★甘夏ゼリー せんべい	牛乳 菓子	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.5 g
5 水	ロールパン ミートオムレツ 野菜スープ グリーンサラダ	ロールパン バター 油 じゃがいも	牛乳 かたくちい わし(煮干し) 豚ひき肉 卵 チーズ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ブロッコリー きゅうり キャベツ パナナ	牛乳 ★チーズじゃが 果物(バナナ)	牛乳 小魚	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g
6 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 砂糖 じゃがいも 砂糖 うどん	牛乳 豚肉 ヨーグルト	ほうれん草 人参 玉ねぎ パナナ オレンジ キウイフルーツ キャベツ ピーマン	牛乳 ★焼きうどん	牛乳 菓子	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.1 g
7 金	ゆかりご飯 レバーミートボール 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 砂糖 片栗粉 油 ドレッシング 食パン	牛乳 鶏レバー 鶏ひき肉 みそ 油揚げ かに風味かまぼこ	人参 ピーマン 大根 玉ねぎ キャベツ きゅうり いちごジャム	牛乳 ★ジャムサンド	牛乳 果物	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.6 g
10 月	天ぶらうどん (竹輪・さつま芋) わかめとツナの 和風サラダ	うどん 砂糖 さつま芋 薄力粉 油 精白米	牛乳 焼き竹輪 卵 乾燥わかめ マグロ缶詰 かつお節	小松菜 長ねぎ きゅうり 人参 キャベツ グレープフルーツ	牛乳 ★おかかおにぎり 果物(グレープフルーツ)	牛乳 菓子	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.4 g
11 火	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 ミニトマト	精白米 片栗粉 油 砂糖 薄力粉 バター	牛乳 さくらえび 鶏ひき肉 卵 乾燥わかめ みそ	玉ねぎ しょうが もやし ブロッコリー ミニトマト パイン缶詰	牛乳 ★パインケーキ	牛乳 菓子	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.0 g
12 水	7分づき飯 鮭のマヨネーズ焼き 味噌汁(じゃがいも) 小松菜のおかか和え	七分つき米 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 せんべい	牛乳 鮭 みそ かつお節	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし オレンジ パナナ キウイフルーツ	牛乳 ★フルーツポンチ せんべい	牛乳 菓子	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.1 g
13 木	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	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 果物	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.1 g
14 金	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 はるさめ 上新粉	牛乳 かたくちい わし(煮干し) 豆腐 豚ひき肉 ベーコン ロースハム	長ねぎ しょうが にんにく もやし チンゲン菜 人参 きゅうり メロン	牛乳 ★みたらし団子 果物(メロン)	牛乳 小魚	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.2 g

★印は手作りのおやつです