

# 6月 給食献立表



令和6年

今月の目標：食材に興味を持ち、よく噛んで食べる。

| 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  |
|----|---|--|-------------------------|--|--|---|
| 1  | 土 | 五目あんかけうどん<br>納豆ほうれん草 オレンジ  | 牛乳<br>せんべい              | 鶏もも・かに風味かまぼこ・しらす干し<br>糸引き納豆・普通牛乳                 | 干しうどん・かたくり粉・米ぬか油<br>甘辛せんべい                       | キャベツ・たまねぎ・にんじん・こねぎ<br>りょくとうもやし・えのきたけ・ほうれんそう<br>パレンシアオレンジ                      |
| 3  | 月 | 春雨と肉団子のスープ煮<br>さつま芋サラダ バナナ   | スキムミルク<br>ヨーグルトケーキ      | 木綿豆腐・プロセスチーズ・普通牛乳<br>クリーム・脱脂粉乳・鶏卵・ヨーグルト          | 緑豆はるさめ・米ぬか油・さつまいも<br>マヨネーズ・三温糖・バター<br>ホットケーキミックス | チンゲンサイ・はくさい・たまねぎ・にんじん<br>こねぎ・乾しいたけ・たけのこ・きゅうり<br>バナナ                           |
| 4  | 火 | 大豆とひじきの炒め物<br>ダイコンサラダ 味噌汁  | スキムミルク<br>ミニアメリカンドッグ    | 鶏もも・だいず・かつお缶詰・油揚げ<br>麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳<br>魚肉ソーセージ | 中ざら糖・米ぬか油・マヨネーズ<br>薄力粉・じゃかりこチーズ                  | にんじん・ごぼう・たけのこ・ほしひじき<br>乾しいたけ・大根・きゅうり・スイートコーン缶詰<br>たまねぎ・西洋かぼちゃ                 |
| 5  | 水 | 豚肉の生姜焼き<br>ブロッコリー ミニトマト<br>かみなり汁                                     | スキムミルク<br>カルピス蒸しパン      | 豚かたロース・木綿豆腐・油揚げ<br>麦みそ・脱脂粉乳・カルピス・鶏卵<br>普通牛乳      | 米ぬか油・じゃがいも・ごま油・三温糖<br>薄力粉                        | たまねぎ・しょうが・ブロッコリー・ミニトマト<br>大根・にんじん・根深ねぎ・ごぼう                                    |
| 6  | 木 | 魚のコーンマヨ焼き<br>ごまキャベツ 味噌汁  | スキムミルク<br>フライドポテト       | まこがれい・焼き竹輪・木綿豆腐<br>麦みそ・脱脂粉乳                      | 薄力粉・マヨネーズ・三温糖・じゃがいも<br>フライドポテト・米ぬか油              | スイートコーン缶詰・パセリ・キャベツ・きゅうり<br>にんじん・わかめ・たまねぎ                                      |
| 7  | 金 | タンダリーチキン<br>マカロニサラダ<br>ワカメスープ  | スキムミルク<br>おにぎり<br>炒りいりこ | 鶏もも・ヨーグルト・ロースハム・鶏卵<br>脱脂粉乳・煮干し                   | マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・米                              | きゅうり・にんじん・干しぶどう・たまねぎ<br>カットわかめ・えのきたけ・味付けのり                                    |
| 8  | 土 | 野菜いっぱいカレー<br>フルーツサラダ   | 牛乳<br>せんべい              | 牛ひき肉・豚ひき肉・ヨーグルト<br>普通牛乳                          | じゃがいも・さつまいも・米ぬか油<br>ミックスフルーツ・甘辛せんべい              | 西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ<br>グリーンピース・きゅうり・りんご・バナナ<br>みかん缶詰・干しぶどう                       |
| 10 | 月 | 豚肉と切干し大根の煮物<br>酢の物<br>味噌汁  | スキムミルク<br>バナナケーキ        | 豚もも・油揚げ・麦みそ・脱脂粉乳<br>普通牛乳・鶏卵                      | 三温糖・米ぬか油・緑豆はるさめ<br>薄力粉                           | 切干しだいこん・たまねぎ・にんじん<br>根深ねぎ・えのきたけ・乾しいたけ<br>カットわかめ・きゅうり・なつみかん缶詰<br>大根・バナナ        |
| 11 | 火 | キャベツメンチカツ<br>じゃこサラダ 卵スープ   | スキムミルク<br>お麩のラスク        | 牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵<br>しらす干し・脱脂粉乳                       | 薄力粉・パン粉・米ぬか油・焼きふ<br>三温糖・バター                      | たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり<br>スイートコーン缶詰・カットわかめ                                       |
| 12 | 水 | 鶏の竜田揚げ<br>コールスロー 味噌汁   | スキムミルク<br>たまごサンド        | 鶏もも・ロースハム・油揚げ・麦みそ<br>脱脂粉乳・鶏卵                     | かたくり粉・シーザードレッシング<br>食パン・マーガリン・マヨネーズ              | キャベツ・にんじん・きゅうり・りんご<br>スイートコーン缶詰・たまねぎ・大根・にんじん                                  |
| 13 | 木 | 魚のみそ煮<br>小松菜のナムル<br>けんちん汁  | スキムミルク<br>シュガードーナツ      | ごまさば・麦みそ・しらす・鶏もも<br>油揚げ・脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳<br>木綿豆腐     | ごま油・じゃがいも・ホットケーキミックス<br>米ぬか油・グラニュー糖              | たまねぎ・にんじん・こまつな・大根<br>乾しいたけ・ごぼう  |
| 14 | 金 | ミートボールのケチャップ煮<br>ブロッコリー<br>野菜と春雨の中華スープ                               | スキムミルク<br>じゃがもち         | 牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・豚もも<br>蒸しかまぼこ・脱脂粉乳                  | 三温糖・緑豆はるさめ・じゃがいも<br>かたくり粉・バター                    | たまねぎ・キャベツ・トマトジュース<br>トマト缶詰・ブロッコリー・はくさい・にんじん<br>こねぎ・乾しいたけ                      |
| 15 | 土 | スープスパゲッティ<br>ほうれん草サラダ オレンジ   | カルピス<br>せんべい            | 豚もも・クリーム・普通牛乳・ささ身<br>乳酸菌飲料                       | マカロニ・スパゲッティ・米ぬか油<br>マヨネーズ・甘辛せんべい                 | たまねぎ・にんじん・こまつな<br>スイートコーン缶詰・ほうれんそう<br>パレンシアオレンジ                               |
| 17 | 月 | 野菜のクリーム煮<br>えび焼売 中華サラダ   | スキムミルク<br>小倉ケーキ         | 豚もも・しゅうまい・ささ身<br>脱脂粉乳・鶏卵・ゆで小豆缶詰<br>普通牛乳          | さつまいも・米ぬか油・三温糖・ごま油<br>緑豆はるさめ・ホットケーキミックス          | 西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ<br>ぶなしめじ・はくさい・きゅうり<br>りょくとうもやし・みかん缶詰                         |
| 18 | 火 | トンテキ<br>ポテトサラダ<br>野菜スープ  | スキムミルク<br>お好み焼き         | 豚ロース・ロースハム・脱脂粉乳<br>さくらえび・鶏卵・かつお節                 | 車糖・じゃがいも・マヨネーズ<br>ながいも・中力粉                       | にんにく・きゅうり・にんじん<br>スイートコーン缶詰・こまつな・たまねぎ<br>りょくとうもやし・えのきたけ・キャベツ<br>あおのり          |
| 19 | 水 | 五目大豆のカレー煮<br>パンバンジー バナナ  | スキムミルク<br>シュガートースト      | ベーコン・だいず・鶏もも・脱脂粉乳                                | じゃがいも・米ぬか油・食パン<br>グラニュー糖・バター                     | たまねぎ・にんじん・グリーンピース<br>りょくとうもやし・きゅうり・バナナ  |
| 20 | 木 | <b>【誕生会】</b><br>中華おこわ<br>鶏のオレンジ焼き<br>ごまネーズサラダ<br>ほうれん草と卵のスープ<br>オレンジ | 牛乳<br>クッキー              | 焼き豚・鶏もも・だいず・焼き竹輪<br>麦みそ・鶏卵・普通牛乳                  | 車糖・ごま油・米・マーマレード<br>マヨネーズ・ごま・クッキー                 | 乾しいたけ・にんじん・たけのこ<br>ほんしめじ・グリーンピース・しょうが・にんにく<br>ほうれんそう・ほしひじき・えのきたけ<br>パレンシアオレンジ |
| 21 | 金 | 魚の照り焼き 大根きんぴら<br>味噌汁   | スキムミルク<br>ココア蒸しパン       | ぶり・木綿豆腐・麦みそ・脱脂粉乳                                 | ごま油・じゃがいも・薄力粉                                    | 大根・にんじん・たまねぎ・えのきたけ<br>キャベツ  |
| 22 | 土 | 野菜ラーメン 餃子<br>浅漬け   | ヤクルト<br>せんべい            | 豚ひき肉・ぎょうざ・乳酸菌飲料<br>味噌                            | 中華めん<br>米ぬか油・せんべい                                | キャベツ・たまねぎ・にんじん<br>りょくとうもやし・こねぎ・乾しいたけ<br>スイートコーン缶詰・きゅうり・大根・塩昆布                 |
| 24 | 月 | 大豆とひき肉のドライカレー<br>ツナサラダ   | スキムミルク<br>揚げたこ焼き        | 牛ひき肉・豚ひき肉・だいず<br>まぐろ缶詰・脱脂粉乳                      | じゃがいも・米ぬか油・薄力粉<br>マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ              | にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく<br>しょうが・きゅうり・にんじん                                      |
| 25 | 火 | 鶏南蛮のタルタルソースかけ<br>小松菜サラダ 味噌汁  | スキムミルク<br>かぼちゃ蒸しケーキ     | 鶏もも・鶏卵・鶏卵<br>かに風味かまぼこ・油揚げ・麦みそ<br>脱脂粉乳・普通牛乳       | 薄力粉・三温糖・マヨネーズ・米ぬか油<br>ホットケーキミックス・バター             | たまねぎ・こまつな・りんご・きゅうり<br>たまねぎ・えのきたけ・西洋かぼちゃ<br>西洋かぼちゃ                             |
| 26 | 水 | 魚の胡麻味噌焼き<br>人参サラダ コンソメスープ  | スキムミルク<br>黒糖マドレーヌ       | まさば・麦みそ・かつお缶詰<br>脱脂粉乳・鶏卵                         | 三温糖・ごま・マヨネーズ・薄力粉<br>黒砂糖・マーガリン                    | にんじん・きゅうり・たまねぎ・にんじん<br>りょくとうもやし・キャベツ  |
| 27 | 木 | 野菜のコンソメ煮<br>チーズはんぺんフライ<br>塩昆布和え                                      | スキムミルク<br>ミルクラスク        | 脱脂粉乳・加糖練乳  | じゃがいも・米ぬか油<br>チーズはんぺんフライ・食パン<br>食塩不使用バター         | にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・塩昆布<br>大根・にんじん・きゅうり  |
| 28 | 金 | お好み焼きハンバーグ<br>中華スープ  | スキムミルク<br>おにぎり<br>炒りいりこ | 牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐<br>脱脂粉乳・煮干し                    | マヨネーズ・米・わかめご飯の素                                  | たまねぎ・キャベツ・あまのり・ブロッコリー<br>にんじん・こまつな・えのきたけ<br>味付けのり                             |
| 29 | 土 | 和風カレーうどん なます<br>りんご  | 牛乳<br>せんべい              | 豚かた・かつお節・さつま揚げ<br>普通牛乳                           | 干しうどん・ごま・三温糖・せんべい<br>普通牛乳                        | たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・大根<br>にんじん・りんご   |



(※ このマークの日はご飯はいりません)