

2022



令和4年度 6月分予定献立表

給食指導目標：衛生に気を付けて食事をしよう

栄養指導目標：丈夫な骨をつくるカルシウム



給食回数21回

日	曜日	主食 (しゅしょく)	の み もの	おがす			さいりょう			エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん	一口メモ
				主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	副菜ほか	あか 血や肉にぬるもの	みどり 病気を防ぐもの	きいろ エネルギーのもと		
1	水	ごはん		チンジャオロース	ビーフンスープ		ふたにくとりにく うすらのたまご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ ビーマン たけのこ キャベツ しいたけ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも ピーマン きびとう あぶら	651 25.8 14.9 2.1	一日の元気のみなもと 朝ごはん!
2	木	ロールパン		レモンふうみの クリームパスタ	ごまドレッシング ザラダ		とりにく ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ えのき キャベツ もやし きゅうり コンレモン パセリ	ロールパン スパゲッティ バター きびとう あぶら	649 26.0 26.3 2.1	さっぱりとしたレモ ン風味のパスタで す。
3	金	こもくごはん		ちくわの いそべあげ	すましじる		とりにくとうら ふらあげ たまご なるとあおのり ちくわ おから さばふしこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう たけのこ えだまめ ししいた け ねぎ しらたき	こめ むぎ きびとう でんぷん こま あぶら	601 25.6 19.1 2.3	明日は運動会! 練習の成果を発揮で きるようにしっかりと 栄養と睡眠をとりま しょう。
6	月	 運動会の振替休日									
7	火	ごはん		さかなとだいのす あまから	ごもくスープ		とりにくたら わかめととう だいす うすらのたまご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ もやし	ごはん ごま きびとう でんぷん あぶら	693 26.7 16.6 1.4	お米と大豆は 名コンビ!!
8	水	ごはん		ホイコーロー	わかめスープ		ふたにくとりにく とうら わかめ おろし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ キャベツ はくさい きりほしだいこん にんにく しょうが	ごはん ごま きびとう でんぷん あぶら	607 24.8 13.9 1.8	わかめは血中コレステ ロール値を下げたり動 脈硬化や心筋梗塞を 防ぐなどの効果があると 言われています。
9	木	きなこ あげパン		いしかりじる		バナナ	さげとうら さばふしこ きなこみそ おから ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん コーン ねぎ ごんにゃく バナナ	こめこっぺパン じゃがいも バター きびとう	635 29.5 21.2 2.7	
10	金	ごはん		こうやに	ごますあえ	ふりかけ	とりにくふりかけ こうやとうら さばふし ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ほうれんそう もやし きゅうり えだまめ ごんにゃく	ごはん じゃがいも きびとう あぶら	641 25.4 14.9 1.8	高野豆腐は、煮た り、炒めたり、焼い たり、揚げたりとい ろいろな調理方法が あります。
13	月	ごはん		かわりごもくまめ	からしあえ	のり	ふたにく だいす みそかつおふし のり さばふし ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ほうれんそう もやし にんにく しょうが にんにく	ごはん じゃがいも きびとう でんぷん あぶら	667 25.6 15.9 1.3	からは、アブラナ 科のカラシナから作 られる香辛料です。
14	火	かみかみ ライス		ししゃもの チーズふうみあげ	やさいスープ		とりにくふたにく ししゃも だいす ひじき おから ごなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	こめ むぎ カシューナッツ じゃがいも きびとう あぶら	617 24.7 19.1 2.4	かみかみライスは、中 原川で炊く、カシュー ナッツが入った、カミ カミメニューのご飯 です。
15	水	ごはん		ひきにくともやしの いために	みそしる	しょうなんゴールド ゼリー	ふたにくとうら あぶらあげ みそ だいす さばふし こ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ だいこん もやし えだまめ にんにく ねぎ ゼリー	ごはん じゃがいも きびとう あぶら	677 27.7 16.0 2.2	
16	木	くろパン		さかなの ハーブやき	ミルクポテト だいこんとベーコンの スープ		ふたにく ベーコン しいら ごなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん パセリ	くろパン バター じゃがいも あぶら	584 30.4 17.6 2.5	梅雨の季節、ジメジメ した物事に負けない体 になるにも、しっかり 食事で栄養をとりま しょう。
17	金	ごはん		じゃがマーボ	はるさめの ちゅうかいだめ		ふたにく ベーコン だいす みそ きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ しいら なす ねぎ しいたけ にんにく しょうが	ごはん はるさめ じゃがいも きびとう でんぷん あぶら	622 21.5 12.0 1.4	座席でとれた 「なす」を使った じゃがマーボです。
20	月	ごはん		さかなの おろしソース	ひじきのいために なめこじる		ほさきつまあげ とうら わかめ ひじき だいす みそ おから さばふし にぼし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん なめこ ねぎ しょうが ごんにゃく	ごはん きびとう でんぷん あぶら	651 26.6 14.6 2.2	ほさは、銀葉いと、 丸い大きな目が特徴 の魚です。
21	火	カレーピラフ		にくだんごの ケチャップあえ	マカロニスープ		とりにくふたにく ウィンナー にくだんご チーズ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ パセリ マジカルム	こめ むぎ カレー粉 バター きびとう でんぷん あぶら	612 22.6 19.2 2.5	暑い季節でも、カ レーの香りは、食欲 をそそります!
22	水	こめこ ロールパン		トマトシチュー	やきとうもろこし		とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト えだまめ とうもろこし	こめこロールパン じゃがいも バター	588 25.1 21.1 2.5	座席の味 郷土料理を 知ろう!! 「焼き とうもろこし」
23	木	ごはん		キムチにくじゃが	しおナムル		ふたにく きぬあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ もやし えだまめ しらたき キムチ	ごはん じゃがいも こま きびとう あぶら	640 22.0 15.0 1.5	肉じゃがに、キムチ が入った新しい献立 です!
24	金	ソフト フランスパン		ごもくやきそば	シューマイ	れいどうみかん	ふたにく いか シューマイ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし みかん	ソフトフランスパン ちゅうかめん きびとう でんぷん あぶら	671 23.9 25.9 2.7	いかは、疲労回復や 高血圧を防ぐ効果な どがあるといわれて います。
27	月	しょくパン		とりにくの ワインに	もやしのソテー	スライスチーズ	とりにく おから ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ビーマン エリンギ もやし えだまめ にんにく	しょくパン じゃがいも きびとう でんぷん あぶら	650 32.5 23.8 2.9	季節を問わず食べら れるもやしは、味に くさみないので、い ろいろな料理に使わ れます。
28	火	(ごはん)		チキンカレー	ブロッコリーソテー	ヨーグルト	とりにく おから ウィンナー チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン えだまめ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも バター あぶら	727 25.5 17.0 1.4	ブロッコリーソー テーで、ブロッコリー は、ひとがぶふたがぶ と、数えます。
29	水	ごはん		さばのてりやき	ふたじる	のりのつくだに	さば ふたにく とうら あぶら さばふし にぼし ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん ねぎ しょうが ごんにゃく	ごはん じゃがいも きびとう	687 30.0 20.0 2.1	鯖は、青魚を代表す る魚です。血液を多 くサラにする脂を多 く含んでいます。
30	木	チーズパン		じゃがいもと コーンのミルクに		こだますいか	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マジカルム えだまめ コーン すいか	チーズパン じゃがいも バター あぶら	620 26.0 22.5 2.0	小玉スイカは、皮がうす く甘みが強いです。ミネ ラルが豊富で、優れた筋 肉を早く回復させるリ ウムも豊富に含まれて います。

★「カミカミメニュー」の日です。ゆっくりよくかんで食べましょう!

※材料の都合により変更させていただく場合もあります。