

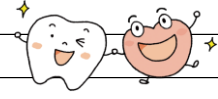


令和4年6月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1 (水)	ごはん・はっこう乳(マスカット味)	はっこう乳	ごはん		609 809	19.5 25.6
	ハヤシチュー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも・小麦粉 さとう・でん粉	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・さやいんげん・トマト しょうが・にんにく		
	レモンハーブチキン(小・中2個)	とり肉	でん粉・サラダ油	レモン・パセリ		
	コーンサラダ		ごまドレッシング	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし・ヤングコーン		
2 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		694 844	27.6 31.5
	牛肉とごぼうの炒り煮	ぎゅう肉	サラダ油・ごま・さとう	ごぼう・にんじん・白滝・れんこん・枝豆		
	いわしのかば焼き	いわし	サラダ油・さとう・でん粉			
	水菜のすまし汁	とうふ・ナルト		にんじん・だいこん・水菜・長ねぎ・しょうが		
3 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		668 888	26.3 33.9
	ミートスパゲティ	ぶた肉・大豆	オリーブ油・スパゲティ	にんにく・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース トマト		
	オムレツ	鶏卵	サラダ油・さとう・小麦粉 でん粉			
	フルーツカクテル	豆乳・寒天	さとう	黄桃・みかん・パインアップル・りんご・ぶどう・白桃		
6 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		626 815	23.4 30
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・でん粉 さとう			
	いそ煮	ひじき・ちくわ・大豆	サラダ油・さとう	にんじん・枝豆		
	五目スープ	とうふ		白菜・玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・小松菜		
7 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		673 892	33.5 44
	ピリ辛しょうゆうどん汁	ぶた肉・ナルト	サラダ油	しょうが・玉ねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ にんにく・ほうれん草		
	炒り子大豆	大豆・ちりめんじゃこ	サラダ油・さとう・ごま・でん粉			
	ツナサラダ	まぐろ	香味塩ドレッシング	キャベツ・きゅうり・にんじん		
8 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		639 801	28 33.6
	さわらの照り焼き	さわら	サラダ油・さとう			
	小松菜のチーズ和え	チーズ		小松菜・もやし・にんじん		
	呉汁	油あげ・大豆・みそ	じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・白菜・小松菜		
9 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		667 839	22.1 26.7
	じゃがいもの甘辛煮	とり肉	ごま油・じゃがいも・さとう	にんにく・しょうが・にんじん・玉ねぎ・長ねぎ こんにゃく・さやいんげん		
	厚焼き玉子	鶏卵	さとう・でん粉			
	野菜のこんぶあえ	こんぶ・かつお節		キャベツ・きゅうり・にんじん		
10 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう バター		596 803	21.9 28.4
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・さとう	トマト		
	ジャーマンポテト	ベーコン	サラダ油・じゃがいも	玉ねぎ・にんにく		
	アインツプフ	ウィンナー・ひよこ豆		キャベツ・玉ねぎ・にんじん・にんにく・パセリ		
13 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		641 821	17.3 21
	コロツケ		サラダ油・じゃがいも・パン粉 小麦粉・でん粉・さとう	玉ねぎ・グリーンピース・にんじん		
	ほうれん草のごまあえ	ちくわ	ごま・さとう	ほうれん草・にんじん・もやし		
	小松菜のスープ	ベーコン	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・小松菜・にんにく		
14 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		688 925	26.3 34.7
	カレー南蛮汁	とり肉・ナルト	サラダ油・でん粉・小麦粉 さとう	玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・しめじ・にんにく		
	大学いも(小2個・中3個)		さとう・ごま・でん粉	さつまいも		
	こまつなサラダ	まぐろ	香味塩ドレッシング	キャベツ・小松菜・もやし		
15 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		617 779	26.3 32.5
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉	サラダ油・さとう	玉ねぎ・しょうが		
	磯香あえ	のり		もやし・にんじん・ほうれん草		
	かきたま汁	とうふ・鶏卵	でん粉	玉ねぎ・小松菜・にんじん		
16 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		639 825	23.3 29.4
	とうふの中華煮	ぶた肉・とうふ	サラダ油・さとう・でん粉 ごま油	しょうが・長ねぎ・玉ねぎ・にんじん・チンゲンサイ 干しいたけ		
	ポークシュウマイ(小2個・中3個)	ぶた肉	パン粉・でん粉・小麦粉	玉ねぎ・しょうが		
	中華サラダ		ごま油・さとう	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		

歯と口の健康週間



茶城きたべよう



日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー	たんぱく質
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	(kcal)	(g)
17 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		648 817	19.3 24.5
	キャラメルクリーム		キャラメルクリーム			
	トマトソースグラタン	大豆	サラダ油・じゃがいも・さとう	なす・トマト・玉ねぎ・りんご・にんじん・にんにく		
	ペンネのソテー	まぐろ	サラダ油・マカロニ	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ		
	ウィンナーと野菜のスープ	ウィンナー		玉ねぎ・白菜・にんじん・チンゲンサイ・にんにく		
20 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		666 836	24.0 29.1
	さばの塩麴カレー焼き	さば	サラダ油			
	五目きんぴら	さつま揚げ	サラダ油・さとう・こんにやく	ごぼう・にんじん・枝豆		
	山菜汁	とり肉・油揚げ	サラダ油・でん粉	だいこん・ほうれん草・えのき・長ねぎ・ふき・みず・わらび		
21 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		608 778	24.0 29.5
	塩ラーメンスープ	ぶた肉	サラダ油	キャベツ・もやし・長ねぎ・にら		
	肉まん	ぶた肉	小麦粉・さとう・パン粉・でん粉 ごま油	玉ねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく・しいたけ		
	しょうがあえ	かまぼこ	さとう	もやし・小松菜・しょうが		
22 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		597 779	19.3 23.9
	春巻き	はるさめ	サラダ油・ごま油・さとう 小麦粉・でん粉	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・たけのこ・にら・にんにく 干しいたけ		
	マーボーなす	ぶた肉	サラダ油・ごま油・さとう でん粉	なす・玉ねぎ・にんじん		
	もずくのスープ	とうふ・もずく・ナルト		にんじん・えのき・ほうれん草・長ねぎ		
23 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		661 825	29.7 35.8
	ホキの香草焼き	ホキ	サラダ油	にんにく		
	切り干し大根炒め	ちくわ	サラダ油・さとう	切り干し大根・にんじん・枝豆		
	あつ揚げのみそ汁	厚揚げ・とうふ・みそ		だいこん・玉ねぎ・にんじん・ほうれん草		
24 (金)	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		618 791	26.3 31.2
	チキンカツレツ	とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉 でん粉			
	アスパラサラダ		ごまドレッシング	アスパラガス・キャベツ・きゅうり・にんじん		
	ミネストローネ	ウィンナー・大豆	オリーブ油・じゃがいも さとう	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・トマト・にんにく		
27 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		678 863	25.2 31.4
	照り焼きハンバーグ	とり肉	サラダ油・さとう・でん粉 パン粉・小麦粉	玉ねぎ		
	花野菜サラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし		
	豚汁	ぶた肉・油あげ・みそ	サラダ油・こんにやく じゃがいも	だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ		
28 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		555 723	28.5 36.0
	わかめうどん汁	とり肉・わかめ・ナルト	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ		
	チキンナゲット (小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉 でん粉	にんにく		
	キャベツの昆布あえ	こんぶ		キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん		
29 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		662 810	21.6 24.8
	野菜メンチカツ	ぶた肉・とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉 でん粉・さとう	キャベツ		
	もやしのサラダ		サラダ油・さとう	もやし・ほうれん草・にんじん・とうもろこし		
	具たくさんみそ汁	油あげ・みそ	じゃがいも	もやし・キャベツ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草		
30 (木)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		676 850	16.7 20.1
	チキンカレー	とり肉	サラダ油・じゃがいも・小麦粉 さとう	玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・トマト・にんにく・しょうが		
	海そうサラダ	わかめ・桜草・こんぶ 荳わかめ・寒天・すぎのり	和風ドレッシング・マロニー	キャベツ・きゅうり・ほうれん草・とうもろこし		
	メロンゼリー		さとう	メロン		
	★★ 平均 ★★				642 823	24 29.8

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月のじゃがいも・玉ねぎの一部は高萩産です。 ※太字(下線)は高萩産です。



10日・・・世界の味巡り ～ドイツ～

ドイツは、ヨーロッパに位置し、人口は8,242万人で、EU加盟国で最大となっています。アイントプフはドイツの庶民的な家庭の料理で、「鍋の中に投げ込んだ」という意味があるそうです。その名の通り、アイントプフは様々な種類の野菜をひとつの鍋で煮込んだ料理になっています。ジャーマンポテトもドイツにおいてとても有名な家庭料理です。じゃがいもはドイツの国民的食材となっています。

