



令和5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)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		693 849	23.4 27.2
	メンチカツ	ぶた肉	サラダ油・さとう・でんぷん・パン粉・小麦粉	キャベツ・たまねぎ		
	れんこんとぶた肉の炒めもの	ぶた肉	サラダ油・さとう	にんじん・れんこん・たまねぎ		
	じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ	じゃがいも	もやし・にんじん・えのきたけ・長ねぎ		
2 (金)	コッペパン・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	コッペパン		639 843	21.4 28.7
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油			
	アスパラガスのソテー	とり肉	サラダ油	アスパラガス・キャベツ・グリーンピース・にんじん・とうもろこし・しめじ・にんにく		
	キャベツの豆乳スープ	ベーコン・豆乳	サラダ油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ズッキーニ・なす・黄ピーマン・赤ピーマン		
5 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		620 810	16.3 19.5
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	パン粉・さとう	れんこん・ごぼう・たまねぎ・にんじん・ねぎ		
	ほね元気あえ	チーズ・ちくわ		もやし・小松菜		
	和風五目スープ	とうふ	サラダ油	たまねぎ・にんじん・干しいたけ・ほうれん草		
6 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		659 875	35.3 46.3
	みそうどん汁	ぶた肉・みそ・ナルト	ごま・サラダ油	たまねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・しょうが・にんにく		
	いりこ大豆	大豆・いわし	サラダ油・でんぷん・さとう・ごま			
	ブロッコリーのでんぷんあえ	かつお	さとう	ブロッコリー・にんじん・もやし		
7 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		642 812	25.7 31.8
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・さとう・ごま油・白ごま	たまねぎ		
	磯香あえ	のり		もやし・にんじん・ほうれん草		
	夏野菜のすまし汁	ナルト・とうふ		だいこん・レタス・にんじん・干しいたけ・しょうが		
8 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		649 818	22.8 27.6
	さばの塩こうじカレー焼き	さば	さとう・サラダ油			
	細切り昆布の炒め煮	ぶた肉・ちくわ・こんぶ	サラダ油・さとう	にんじん		
	小松菜のみそ汁	油あげ・みそ	じゃがいも	小松菜・たまねぎ・にんじん・長ねぎ		
9 (金)	バターパン・はっこう乳	はっこう乳	バターパン	ブルーベリー	576 816	17.3 23.5
	かぼちゃグラタン	おから	サラダ油・じゃがいも・さとう・米粉	かぼちゃ・たまねぎ 		
	グリーンサラダ		フレンチドレッシング	アスパラガス・キャベツ・きゅうり・にんじん		
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆	サラダ油・じゃがいも・さとう	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・トマト・にんにく・パセリ		
12 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		680 819	28.0 31.7
	チキンカツレツ	とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉・でんぷん			
	五目きんぴら	とり肉	サラダ油・こんにやく・さとう	ごぼう・にんじん・枝豆		
	オクラと卵のスープ	とうふ・鶏卵	ごま油・でんぷん	オクラ・ほうれん草・にんじん・たまねぎ		
13 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		591 800	24.4 31.9
	ピリ辛しょうゆラーメンスープ	豚ひき肉・ナルト	サラダ油・さとう	たまねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・しょうが・にんにく		
	ポークシューマイ(小2個・中3個)	ぶた肉	パン粉・でんぷん・さとう・小麦粉	たまねぎ・しょうが		
	中華あえ	くらげ	ごま油・ごま	もやし・きゅうり・にんじん		
14 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		651 811	24.8 29.8
	あじフライ	あじ	サラダ油・パン粉・小麦粉			
	キャベツの土佐あえ	かつお節	ごま油・さとう	キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん		
	あおさのみそ汁	あおさ・とうふ・みそ		だいこん・にんじん・小松菜・長ねぎ		
15 (木)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		682 859	17.8 21.4
	チキンカレー	とり肉	じゃがいも・小麦粉・さとう・サラダ油	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマト・にんにく・しょうが		
	きゅうりとわかめのサラダ	わかめ	和風ドレッシング	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	ソーダゼリー		ソーダゼリー			
16 (金)	丸パン・牛乳	牛乳	丸パン		630 849	25.9 33.7
	デミグラスハンバーグ	とり肉	パン粉・小麦粉・さとう・サラダ油	たまねぎ・トマト・しょうが・にんにく		
	マカロニのソテー	まぐろ	マカロニ・サラダ油	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ		
	コンソメスープ	ウインナー		キャベツ・たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ほうれん草・にんにく		

歯と口の健康週間



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)
19 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		650 811	21.7 26.0
	れんこんとひき肉の合わせ揚げ	ぶた肉・とり肉	でんぷん・さとう・パン粉・小麦粉・サラダ油	れんこん・たまねぎ		
	ごまあえ		白ごま・さとう	ほうれん草・にんじん・もやし		
	和風生姜スープ	とり肉	ごま油・さとう	だいこん・にんじん・ごぼう・干しいたけ・白菜・しょうが		
20 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		612 806	25.6 33.6
	肉南蛮うどん汁	ぶた肉・油あげ・ナルト	サラダ油・さとう	にんじん・ <u>たまねぎ</u> ・小松菜・長ねぎ		
	かきあげ		サラダ油・小麦粉	たまねぎ・にんじん・しゅんぎく		
	五色あえ	かまぼこ	さとう	キャベツ・にんじん・もやし・小松菜		
21 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		635 792	28.5 32.9
	ツナごはんの具	まぐろ	さとう・白ごま	にんじん		
	いかの生姜焼き	いか	サラダ油	しょうが		
	もやしのみそ汁	油あげ・みそ		もやし・ <u>たまねぎ</u> ・にんじん・はくさい・ほうれん草・長ねぎ		
22 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		631 784	23.1 27.0
	納豆	納豆				
	野菜の昆布あえ	こんぶ・かつお節		キャベツ・きゅうり・にんじん		
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・ <u>じゃがいも</u> ・さとう・こんにやく	にんじん・ <u>たまねぎ</u> ・さやいんげん・干しいたけ		
23 (金)	食パン・牛乳	牛乳	食パン		509 615	20.7 24.7
	レモンハーブチキン(小2個)	とり肉	でんぷん・サラダ油	レモン・パセリ		
	イタリアンサラダ		イタリアンドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・にんじん・きゅうり		
	夏野菜のミネストローネ	とり肉・大豆	オリーブ油・じゃがいも・さとう	にんじん・ <u>たまねぎ</u> ・ズッキーニ・なす・赤ピーマン・黄ピーマン・とうもろこし・トマト・にんにく		
26 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		587 762	19.0 23.7
	ぎょうざ(小2個・中3個)	ぶた肉・とり肉	小麦粉・ごま油・でんぷん	キャベツ・たまねぎ・にら		
	バンバンジーサラダ	とり肉	バンバンジードレッシング	きゅうり・もやし・キャベツ・にんじん		
	わかめスープ	わかめ・とうふ・ナルト	サラダ油	<u>たまねぎ</u> ・もやし・にんじん・長ねぎ		
27 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		601 797	25.5 33.6
	カレー南蛮汁	とり肉・ナルト	サラダ油・でんぷん・小麦粉	<u>たまねぎ</u> ・にんじん・長ねぎ・しめじ・トマト		
	さつまいもの天ぷら		サラダ油・さつまいも・小麦粉・でんぷん			
	おかかあえ	かつお節		もやし・にんじん・小松菜		
28 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		608 793	18.9 23.4
	春巻き	とり肉	サラダ油・小麦粉・春雨・さとう	たまねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・たけのこ		
	マーボーなす	ぶた肉	サラダ油・ごま油・さとう・でんぷん	なす・ <u>たまねぎ</u> ・にんじん・ピーマン		
	中華スープ	とうふ・ナルト	サラダ油・春雨	にんじん・もやし・ほうれん草・長ねぎ		
29 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		576 720	21.2 25.4
	厚焼き玉子	鶏卵	さとう・サラダ油			
	つぼ漬けあえ		さとう	だいこん・キャベツ・もやし・きゅうり		
	夏野菜の豚汁	ぶた肉・とうふ・みそ		オクラ・なす・ <u>たまねぎ</u> ・しめじ・長ねぎ		
30 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		594 781	28.1 33.9
	ホキの香草焼き	ホキ	サラダ油	にんにく		
	キャベツのソテー	ハム	サラダ油	キャベツ・にんじん・小松菜・とうもろこし・にんにく		
	コーンポタージュ	ウインナー・牛乳・脱脂粉乳・生クリーム	サラダ油・小麦粉・さとう	<u>たまねぎ</u> ・にんじん・とうもろこし・白いんげん豆・パセリ		
★★ 平均 ★★					615 790	23.4 28.9

* 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。

今月の玉ねぎとじゃがいもの一部は高萩産です。 ※太字(下線)は高萩産です。

23日・・・世界の味めぐり ～イタリア～



イタリアは、地中海に面しているヨーロッパの国です。イタリアの料理は、様々な野菜がつかれており、カラフルなのが特徴です。また日本人になじみのあるものも多く、ピザやパスタ、ティラミスなどがあります。この日の献立は、イタリアの料理の1つであるミネストローネに、香味野菜のきいたレモンハーブチキン、グリーンサラダと全体的にいろいろがきれいです。視覚でも楽しみながら食べてもらえるとうれしいです。