

6月給食だより

日曜日	種別	種名	主要材料と体内での働き				おやつ(午膳)		
			主にからだをつくるもの	主にからだの骨を強えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	
1	木	ひじきうどん さといものまよあえ ちゅうかすーぶ ふるっつ(おれんじ)	ひじき	しょうが、ごぼう、もやし、にんじん、にんじん、わかめ、たまねぎ、おれんじ	うどん、しょうが、しょうゆ、ごま油、ごま油、ごま油、ごま油	さといも、まよねーず	わかめ、しょうが、ごぼう、もやし、にんじん、ごぼう、ごぼう、ごぼう	とうもろこし、ひじき、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
2	金	とりくらげ じゃがいものちーずやき あすはらのさらだ ふるっつ(みかん)	とりにく	とり、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	うどん、じゃがいも、あぶら、まよねーず		だし、しょうゆ、みりん、しお	ふるっつ、よーぐる	よーぐる、りんごかん、おうとうかん、さとう、ばなな
3	土	ほうろくさい ほうれんそうとちやしのごまあえ ごはん ちゅうかすーぶ ふるっつ(ばなな)	ほうろくさい	ほうろくさい、ほうれんそう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	あぶら、でんぷん、しょうが、ごま油	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	とうもろこし、ひじき、ごぼう、ごぼう	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
5	月	しらすのみそだつたやき かぼちゃさらだ わかめごはん みそしる ふるっつ(おうとう)	しらす	しょうが、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	さとう、でんぷん、あぶら、まよねーず	しょうゆ、しょうゆ、しお	ひらふおにぎり	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
6	火	とりにく とりにくごまごぼろ ごぼうごまごぼろ みそしる ふるっつ(りんご)	とりにく	たまねぎ、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
7	水	とりにく とりにくごまごぼろ ごぼうごまごぼろ みそしる ふるっつ(りんご)	とりにく	たまねぎ、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
8	木	まーいご はるさめさらだ ちゅうかすーぶ ふるっつ(おれんじ)	まーいご	しょうが、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
9	金	ちゃんぽん いろどりとうふしゅまい ほうれんそうとしめじのあえ ふるっつ(みかん)	ちゃんぽん	しょうが、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
10	土	とりにく とりにくごまごぼろ ごぼうごまごぼろ みそしる ふるっつ(ばなな)	とりにく	たまねぎ、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
12	月	あじのかけやき きりたんぽこ やせいのなつあえ むせいのごはん みそしる ふるっつ(ほういん)	あじ	しょうが、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
13	火	とりにく とりにくごまごぼろ ごぼうごまごぼろ みそしる ふるっつ(ほういん)	とりにく	たまねぎ、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
14	水	けんちんうどん かぼちゃのちーずやき はくさいのしおごんあえ ふるっつ(みかん)	けんちん	しょうが、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
15	木	ぶたご はなやさいさらだ みそしる ふるっつ(ばなな)	ぶたご	しょうが、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
16	金	しらすご にくしゅうまい ごまのしらすあえ ふるっつ(おうとう)	しらす	しょうが、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
17	土	やせいのなつあえ ちゅうかすーぶ ふるっつ(りんご)	やせいのなつあえ	しょうが、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
19	月	のつべいご だいがい つなさらだ ふるっつ(おうとう)	のつべいご	しょうが、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
20	火	とりにく とりにくごまごぼろ ごぼうごまごぼろ みそしる ふるっつ(ばなな)	とりにく	たまねぎ、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
21	水	さけのみそやき ごぼうごまごぼろ はくさいのしおごんあえ ふるっつ(みかん)	さけのみそやき	しょうが、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
22	木	ちーずはなご まかろにのけちゅうまい ごぼう すーぶ ふるっつ(りんご)	ちーずはなご	しょうが、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
23	金	はくさい ちーずさらだ すーぶ ふるっつ(ほういん)	はくさい	しょうが、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
24	土	やせいのなつあえ ちゅうかすーぶ ふるっつ(おれんじ)	やせいのなつあえ	しょうが、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
25	月	かじきごぼろ ごぼうごまごぼろ ちゅうかすーぶ みそしる ふるっつ(おうとう)	かじきごぼろ	しょうが、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
27	火	とりにく とりにくごまごぼろ ごぼうごまごぼろ みそしる ふるっつ(りんご)	とりにく	たまねぎ、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
28	水	ちゅうかすーぶ がんものなつあえ ごぼう みそしる ふるっつ(ほういん)	ちゅうかすーぶ	しょうが、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
29	木	かじき まかろにのけちゅうまい ごぼう みそしる ふるっつ(おれんじ)	かじき	しょうが、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう
30	金	みーとごぼろ からふるさらだ すーぶ ふるっつ(みかん)	みーとごぼろ	しょうが、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	ごぼうごま、おろしごま、さとう、おろしごま	しお、ごま油、しょうゆ、しお	おれんじかん	かんてん、おれんじごぼろ、さとう、おれんじかん	ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう

栄養価の平均 エネルギー(エ) 575kcal たんぱく質(たん) 21.7g 脂質(脂) 17.1g カルシウム(Ca) 231mg 食しお相当量(食しお) 2.2g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。