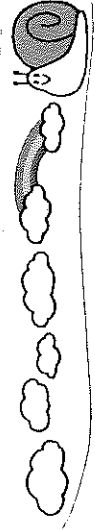




# 6月の献立表



| 日付     | 献立   | 主な材料名   |
|--------|--|---|
| 1日(月)  | カツとじ丼<br>豆腐サラダ 味噌汁                                   | 豚ロースカツ肉 小麦粉 卵(衣用) パン粉 玉ねぎ 卵 青ねぎ 豆腐 キヤベツ<br>わかめ(国) 人参(冷) コーン 小松菜 おつゆ麩 えのき茸                                       |
| 2日(火)  | 鶏肉のトマトソース<br>れんこんのベーコンソテー<br>白菜の磯風味和え スープ            | 鶏もも肉 玉ねぎ 本しめじ キヤベツ ホールトマト缶 ベーコン 水煮れんこん バター<br>白菜 胡瓜 きざみのり 太もやし (冷) コーン  |
| 3日(水)  | ピピンパ ちくわの磯辺揚げ<br>わかめスープ キムチ                          | 牛ミンチ 豚ミンチ 水煮ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし<br>卵(錦糸卵) 煮込みちくわ 小麦粉 卵(衣用) 青のり粉 わかめ(国) 青ねぎ 白ごま<br>キムチ                      |
| 4日(木)  | チキン南蛮タルタル添え そぼろじゃが<br>チンゲン菜のゆかり和え すまし汁               | 鶏むね肉 小麦粉 卵(衣用) 玉ねぎ 卵(タルタル用) 乾燥パセリ キヤベツ 豚ミンチ<br>じゃが芋 片栗粉 チンゲン菜 太もやし ゆかり粉 豆腐 花麩 青ねぎ                               |
| 5日(金)  | 豚キムチ 茄子の揚げびたし<br>マカロニサラダ・カレー風味 味噌汁                   | 豚肉 玉ねぎ 太もやし キムチ ニラ キヤベツ 茄子 花かつお マカロニ ポークハム<br>人参 カレー粉 おつゆ麩 うす揚げ 青ねぎ   |
| 8日(月)  | 鯖の竜田揚げ 高野豆腐の玉子とじ<br>金平れんこん ミニにゅう麺 キムチ                | 骨なしさば 土生巻 片栗粉 キヤベツ 高野豆腐 (冷) グリンピース 卵 水煮れんこん<br>人参 白ごま そうめん ほうれん草 花麩 キムチ   |
| 9日(火)  | チキンライス<br>大根の和風ツナサラダ スープ                             | 鶏もも肉 玉ねぎ 人参(冷) グリンピース マツシユルム缶 ツナフレーク 大根<br>わかめ(国) 胡瓜 (冷) コーン きざみのり キヤベツ えのき茸                                    |
| 10日(水) | 担々麺<br>やさいの天ぷら じゃこおにぎり                               | 中華そば 豚ミンチ 土生巻 にんにく 太もやし 青ねぎ 担々麺スープ かぼちゃ<br>ピーマン (冷) れんこん 小麦粉 卵(衣用) ちりめんじゃこ 白ごま                                  |
| 11日(木) | 揚げ鶏の酢豚風 春雨の炒め煮<br>キヤベツと揚げの和え物 味噌汁                    | 鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ 人参 水煮たけのこ 干しいたけ ピーマン 春雨 小松菜<br>(冷) コーン キヤベツ うす揚げ おつゆ麩 わかめ(国) 青ねぎ                                   |
| 12日(金) | キムチロールカツ<br>大根とちくわのごま味噌煮<br>和風ポテトサラダ すまし汁            | 豚ロース薄切り キムチ 小麦粉 卵(衣用) パン粉 キヤベツ 大根 煮込みちくわ<br>板こんにゃく(国) 白ごま じゃが芋 胡瓜 人参 卵 花かつお 豆腐 花麩 青ねぎ                           |
| 15日(月) | ハンバーガー・デミグラス風<br>フライドポテト<br>小松菜のナムル 味噌汁              | 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 卵(つなぎ用) パン粉 キヤベツ 玉ねぎ マツシユルム缶<br>ビーフシユールウ 水煮大豆 白ごま 小松菜 人参 玉ねぎ うす揚げ 青ねぎ                             |
| 16日(火) | カレーライス<br>イタリアンサラダ キムチ                               | 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 パーモントカレールウ ジャワワカレールウ<br>インドカレールウ キヤベツ 胡瓜 パプリカ(赤) サラダチーズ 食パン キムチ                                  |
| 17日(水) | 鶏の唐揚げ ナポリタンスパゲティ<br>もやしのつっぱり和え 味噌汁                   | 鶏もも肉 土生巻 にんにく 片栗粉 キヤベツ スパゲティ ポークハム 玉ねぎ<br>ピーマン 太もやし 大葉 大根 わかめ(国) 人参   |
| 18日(木) | チンジャオロース 大根と厚揚げの煮物<br>キヤベツのごま和え 味噌汁                  | 牛肉 土生巻 にんにく 水煮たけのこ 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤・黄) 片栗粉<br>大根 厚揚げ 人参 キヤベツ 白ごま おつゆ麩 えのき茸 青ねぎ                                   |
| 19日(金) | 挽肉ガーリックチヤーハン<br>いかの唐揚げ 春雨スープ                         | 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参(冷) コーン 青ねぎ バター にんにく ロールイカ<br>にんにく 片栗粉 フライドポテト 春雨 チンゲン菜 人参                                      |
| 22日(月) | 白身魚の野菜あん<br>キヤベツの玉子炒め<br>胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁              | 骨なしホキ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのき茸 干しいたけ 片栗粉 キヤベツ 卵<br>きくらげ 胡瓜 わかめ(国) 太もやし 豆腐 うす揚げ 青ねぎ                                     |
| 23日(火) | 二色鶏天 五目ひじき煮<br>かぼちゃサラダ すまし汁 キムチ                      | 鶏もも肉 青のり粉 黒ごま 小麦粉 卵(衣用) キヤベツ ひじき 人参<br>つきこんにゃく(国) うす揚げ 水煮れんこん かぼちゃ ポークハム (冷) コーン<br>えのき茸 花麩 青ねぎ キムチ             |
| 24日(水) | キムチチヂメ れんこん挟みフライ                                     | 豚肉 白菜 玉ねぎ ニラ 大根 えのき茸 豆腐 キムチ 水煮れんこん 鶏むねミンチ<br>玉ねぎ 土生巻 片栗粉 小麦粉 卵(衣用) パン粉 白ごま                                      |
| 25日(木) | 鶏肉のクリームソース<br>こんにゃくとれんこんのピリ辛炒め<br>ちくわとチーズのおかか和え すまし汁 | 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 本しめじ ほうれん草 普通牛乳 クリームシユールウ バター<br>つきこんにゃく(国) 水煮れんこん 人参 ちくわ サラダチーズ キヤベツ (冷) コーン<br>人参 花かつお わかめ(国) 青ねぎ |
| 26日(金) | カレーコロッケ ピーマンのじゃこ炒め<br>大根の塩吹き昆布和え 味噌汁                 | 牛ミンチ 豚ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 小麦粉 卵(衣用) パン粉 カレー粉 キヤベツ<br>ちりめんじゃこ ピーマン 玉ねぎ 大根 塩吹き昆布 うす揚げ おつゆ麩 青ねぎ                           |
| 29日(月) | ポークレモン風味ソテー フライドポテト<br>ごぼうサラダ 味噌汁 キムチ                | 豚肉 玉ねぎ 人参 本しめじ エリンギ レモン果汁 レモン キヤベツ フライドポテト<br>ごぼう(国) 人参 白ごま 玉ねぎ うす揚げ 青ねぎ キムチ                                    |
| 30日(火) | けんちゃん風うどん<br>茹で豚のごまドレッシング わかめおにぎり                    | 細うどん 鶏もも肉 大根 人参 うす揚げ つきこんにゃく(国) 青ねぎ 出し昆布<br>豚肉 キヤベツ (冷) コーン 人参 わかめご飯の素  |

都合により献立が変更になる場合があります。

## こども園

中華丼  
ハンバーグ— かき玉味噌汁

豚バラスライス 玉ねぎ 水煮たけのこ 色板かまぼこ 白菜 人参 チンゲン菜  
きくらげ 片栗粉 太もやし 鶏むね肉 胡瓜 人参 卵 青ねぎ

## 幼稚園

韓国風うどん(クッス)  
二色チキン(唐揚げ・ヤンニョム)  
おにぎり キムチ すいか

細うどん 牛肉 卵(錦糸卵) 干しいたけ 人参 青ねぎ 出し昆布 鶏もも肉 土生巻  
にんにく 片栗粉 小麦粉 白ごま キムチ すいか

| エネルギー | たんぱく質            | 脂質               | カルシウム | 鉄   | ビタミンA<br>(μg当り) | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維  | ナトリウム<br>(mg当り) |
|-------|------------------|------------------|-------|-----|-----------------|--------|--------|-------|-------|-----------------|
| kcal  | g                | g                | mg    | mg  | mg              | mg     | mg     | mg    | g     | g               |
| 650   | 22.0<br>(13~20%) | 18.0<br>(20~30%) | 200   | 3.0 | 200             | 0.4    | 0.4    | 25    | 4.5以上 | 2未満             |

※ 与換給食摂取基準

※ 小学生(4年生)  
一人1回当たり