

6月 給食たより

| 日曜日 | 朝食 | 主な材料と体内での働き | | | | おやつ(午前) | おやつ(午後) |
|-----|---|---|-------------------------|---|---------------------|--------------------------|---------|
| 曜日 | 昼食 | 主に熱や力のもとになるもの | 主からだをつくるもの | 主からだの調子を整えるもの | | | |
| 1月 | 牛肉と野菜の甘辛煮 かぼちゃフライ ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃) | つきごんにやく・油・砂糖 小麦粉・パン粉・油 米 巻麩 | 牛肉 みそ | 玉ねぎ・人参・ごぼう かぼちゃ 大根・わかめ・えのきだけ 黄桃(缶詰) | アンパンマンソフトせんべい お茶 | ミレービスケット チーズ 牛乳 | |
| 2火 | 鶏肉のしそフリッター ツナサラダ ごはん スープ | 小麦粉・天ぷら粉・油 砂糖・オリーブ油 米 じゃが芋 | 鶏肉・牛乳 ツナフレーク | 大葉 きゅうり・緑豆もやし・人参・レモン果汁 キャベツ・エリンギ・グリーンアスパラガス | チーズ お茶 | 黒糖蒸しパン 牛乳 | |
| 3水 | 白身魚のムニエル ウィンナーと野菜のソテー かぼちゃと大豆の煮物 麦入りごはん 味噌汁 | 小麦粉・油 砂糖 米・押麦 | ホキ ウィンナー 大豆 みそ | ほうれん草・人参・玉ねぎ かぼちゃ なす・白菜・まいだけ・小松菜 | 鉄分ウエハース お茶 | マドレーヌ 牛乳 | |
| 4木 | ツナピラフ しらすとブロックリーのサラダ ピーチゼリー | 米・油 さつま芋・油・砂糖 じゃが芋 | ツナフレーク しらす | コーン・ピーマン ブロックリー・コーン 小松菜・コーン パナップ | ヨーグルト お茶 | フルーツ(バナナ) お茶 | |
| 5金 | 豚肉と野菜のケチャップ炒め ひじきとがんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁 | 油・砂糖 砂糖 米・押麦 じゃが芋 | 豚肉 がんもどき みそ | 玉ねぎ・人参・れんこん・ピーマン・えのきだけ ひじき・グリーンピース 緑豆もやし・小松菜 | ちよぼちよぼクッキー お茶 | ハッピーターン かみかみくん 牛乳 | |
| 6土 | 中華丼 平天と胡瓜の酢の物 中華スープ | 米・油・でん粉 砂糖 じゃが芋 | 豚肉 さつま揚げ 豆腐 | 白菜・玉ねぎ・人参・生しいたけ・さやえんどう きゅうり・赤パプリカ・キャベツ だけのこ・チンゲン菜 | きなこせんべい お茶 | アスパラガスビスケット お茶 | |
| 8月 | フリッタータ(イタリアンオムレツ) ゆでブロックリー 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁 | 油 つきごんにやく・油・砂糖 米 おつゆ麩・さつま芋 | 卵・牛乳・ハム・ミックスチーズ 油揚げ | 玉ねぎ・しめじ ブロックリー 切干大根・人参 なす・わかめ | 豆腐ウエハース お茶 | 野菜かりんとう 牛乳 | |
| 9火 | アジの煮付け 胡瓜のごま塩昆布和え 麦入りごはん 味噌汁 | 砂糖 白ごま 米・押麦 じゃが芋 | あじ みそ | しょうが きゅうり・人参・ほうれん草・塩昆布 白菜・緑豆もやし・青ねぎ | チーズ お茶 | フライドポテト 牛乳 | |
| 10水 | ドライカレー パンキンサラダ フルーツ(オレンジ) | 米・押麦・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) | 牛ひき肉・鶏レバー・大豆 ちくわ | 玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・にんにく かぼちゃ・グリーンピース オレンジ | 鉄分ウエハース お茶 | ソフトサラダ いりこ 牛乳 | |
| 11木 | 家常豆腐(チャウポウ) さつま芋フライ 麦入りごはん 汁ピーマン | 油・砂糖・でん粉 さつま芋・油 米・押麦 ピーマン | 豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ | 人参・玉ねぎ・まいだけ・ニラ・にんにく チンゲン菜・大根 | たまごポーロ お茶 | たまごサンド 牛乳 | |
| 12金 | 赤魚のおおきフライ 野菜サラダ 麦入りごはん スープ | 小麦粉・パン粉・油 砂糖・オリーブ油 米・押麦 じゃが芋 | 赤魚 | あおきのり きゅうり・キャベツ・黄パプリカ・トマト・レモン果汁 人参・コーン・パセリ | ヨーグルト お茶 | スイートポテト 牛乳 | |
| 13土 | 野菜あんかけうどん もやしと小松菜のゆかり和え 青リンゴゼリー | うどん・でん粉 ゼリー青リンゴ | 豚肉 | 白菜・人参・オクラ・だし昆布 緑豆もやし・小松菜 | フルーツ(バナナ) お茶 | せんべい(星たべよ) お茶 | |
| 15月 | 照焼ハンバーグ きんぴらごぼう ごはん フルーツ(パイ) | 油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米 | ハンバーグ | ごぼう・人参 パイ(缶詰) | アンパンマンソフトせんべい お茶 | 今川焼 牛乳 | |
| 16火 | 鶏肉の甘酢炒め チンゲン菜とキャベツのしらす和え 麦入りごはん たまごスープ フルーツ(黄桃) | でん粉・油・砂糖 米・押麦 | 鶏肉 しらす 卵 | しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・キャベツ ニラ・緑豆もやし 黄桃(缶詰) | 鉄分ウエハース お茶 | 牛乳かん 牛乳 | |
| 17水 | サバの旨煮 かぼちゃフライ オクラの納豆和え ごはん 味噌汁 | 砂糖 小麦粉・パン粉・油 米(国産) | トロさば 納豆 みそ | しょうが かぼちゃ オクラ・きゅうり・人参 白菜・玉ねぎ・小松菜・大根 | ちよぼちよぼクッキー お茶 | 源氏パイ いりこ 牛乳 | |
| 18木 | 肉じゃが ツナとひじきのサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ) | じゃが芋・油・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米・押麦 | 豚肉 ツナフレーク 油揚げ・みそ | 玉ねぎ・人参・さやえんどう ひじき・ほうれん草 大根・えのきだけ パナップ | チーズ お茶 | トマトドーナツ 牛乳 | |
| 19金 | 味噌ラーメン ブロックリーとわかめのおかか和え 大学芋 フルーツ(メロン) | 中華麺・油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま | 豚肉 かつお節 | 玉ねぎ・人参・緑豆もやし・青ねぎ ブロックリー・コーン・わかめ メロン | ヨーグルト お茶 | きなこせんべい 牛乳 | |
| 20土 | ビビンバ ちくわと野菜のサラダ スープ | 米・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 油・砂糖 | 牛肉 ちくわ | 小松菜・緑豆もやし・大根・人参 きゅうり・赤パプリカ・キャベツ なす・れんこん・まいだけ | ハッピーターン お茶 | ベジタブルスナック お茶 | |
| 22月 | サケの香草ムニエル 昆布イリチー ごはん 味噌汁 | 小麦粉・オリーブ油 つきごんにやく・油・砂糖 米 おつゆ麩 | さば みそ | パセリ 細切昆布・切干大根・干しいたけ・れんこん・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ | チーズ お茶 | ぶどうゼリー 牛乳 | |
| 23火 | 牛肉と野菜のオイスターソース炒め 春雨サラダ 麦入りごはん フルーツ(オレンジ) | 油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米・押麦 | 牛肉 さつま揚げ | 玉ねぎ・人参・緑豆もやし・キャベツ・ピーマン・だけのこ きゅうり・グリーンアスパラガス オレンジ | 野菜クラッカー お茶 | きなこおにぎり お茶 | |
| 24水 | 高野豆腐のそぼろ丼 白菜と小松菜のあおさし和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) | 米・油・砂糖・でん粉 じゃが芋 | 凍り豆腐・豚ひき肉・卵 みそ | 玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん 白菜・小松菜・あおさのり しめじ・わかめ・青ねぎ パナップ | 鉄分ウエハース お茶 | せんべい(ぼたぼた焼) チーズ 牛乳 | |
| 25木 | 白身魚のゆかり揚げ チーズとブロックリーのサラダ 煮豆 麦入りごはん | 小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米・押麦 | ホキ チーズ 大豆 | ブロックリー・黄パプリカ・玉ねぎ・レモン果汁 ごぼう・人参 | たまごポーロ お茶 | お好みニラ焼き お茶 | |
| 26金 | チキンソテーオーロラソース さつま芋の甘煮 ちくわと野菜のソテー コッパパン 牛乳 | 小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋・砂糖 油 コッパパン | 鶏肉 ちくわ 牛乳 | キャベツ・人参・ほうれん草 | ヨーグルト お茶 | アップルパイ 牛乳 | |
| 27土 | きつねうどん 胡瓜ともやしのごま和え ももゼリー | うどん・砂糖 白ごま・白ごま ゼリーピーチ | 油揚げ | わかめ・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・緑豆もやし・人参 | フルーツ(バナナ) お茶 | カルビーさやえんどう お茶 | |
| 29月 | 豚肉とごぼうの柳川風煮 白菜とチンゲン菜のおかか和え 麦入りごはん フルーツ(黄桃) | つきごんにやく・砂糖 米・押麦 | 豚肉・卵 かつお節 | ごぼう・人参・玉ねぎ・さやえんどう 白菜・チンゲン菜・大根 黄桃(缶詰) | カルシウムウエハース お茶 | たい焼 牛乳 | |
| 30火 | サバのレモン醤油ソース ひじき入り野菜炒め 麦入りごはん 味噌汁 | 小麦粉・油・砂糖 油・砂糖 米・押麦 | トロさば みそ | レモン果汁 ひじき・緑豆もやし・人参・グリーンアスパラガス 小松菜・玉ねぎ・しめじ・なす | アンパンマンソフトせんべい お茶 | ふかし手 牛乳 | |