



6月9日(金)				6月12日(月)				6月13日(火)				6月14日(水)				6月15日(木)																			
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色																		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑	黄	赤	緑													
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○																	
パン	クロワッサン	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○																		
鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉		○		豚肉の甘辛炒め	豚もも肉		○		あじのマスタード焼き	あじ		○		しょうがご飯	しょうが		○		かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ		○												
	マーマレード		○			玉ねぎ		○			白ワイン		○			油揚げ		○			ぶなしめじ		○		大根		○								
ポトフ	うすくちしょうゆ				ごま和え	にんじん		○		ポソ酢野菜炒め	塩		○		鶏肉の和風ソテー	削り節		○		回鍋肉	にんじん		○		ピーマン		○								
	塩					ピーマン		○			こしょう		○			昆布		○			小松菜		○		みそ		○		赤ピーマン		○				
ペンネと野菜のソテー	こしょう				キャベツのみそ汁	こいくちしょうゆ		○		わかめスープ	粒入りマスタード		○		なすとピーマンのみそ炒め	うすくちしょうゆ		○		中華スープ	玉ねぎ		○		キャベツ		○		おろししょうが		○				
	白ワイン					ごま(いり)		○			豚ばら肉		○			おろししょうが		○			かたくり粉		○		ごま油		○		おろししょうが		○		昆布		○
エネルギーたんぱく質脂質	ウインナー		○		鶏肉の甘辛炒め	みりん		○		ポソ酢野菜炒め	パセリ		○		なすとピーマンのみそ炒め	塩		○		中華スープ	砂糖		○		ごま油		○		ごま油		○		エネルギー	744	kcal
	じゃがいも		○			油		○			キャベツ		○			鶏もも肉		○			砂糖		○		ごま油		○		ごま油		○		たんぱく質	29.8	g
エネルギーたんぱく質脂質	玉ねぎ				ごま和え	ごま(いり)		○		わかめスープ	こしょう		○		なすとピーマンのみそ炒め	酒		○		中華スープ	ほうれん草		○		ごま油		○		ごま油		○		脂質	16.8	g
	にんじん					ごま(すり)		○			にんじん		○			酒		○			砂糖		○		ほうれん草		○		ごま油		○		ごま油		○
エネルギーたんぱく質脂質	キャベツ				ごま和え	かたくり粉		○		わかめスープ	こしょう		○		なすとピーマンのみそ炒め	塩		○		中華スープ	にんじん		○		ごま油		○		ごま油		○		エネルギー	770	kcal
	ブロッコリー					こいくちしょうゆ		○			にんじん		○			酒		○			砂糖		○		にんじん		○		ごま油		○		たんぱく質	30.7	g
エネルギーたんぱく質脂質	白ワイン				ごま和え	鳥がらだし		○		わかめスープ	ポソ酢しょうゆ		○		なすとピーマンのみそ炒め	みりん		○		中華スープ	ごま油		○		ごま油		○		ごま油		○		脂質	24.0	g
	鳥がらだし					みりん		○			鳥がらだし		○			おろししょうが		○			砂糖		○		ごま油		○		ごま油		○		ごま油		○
エネルギーたんぱく質脂質	コンソメ				ごま和え	うすくちしょうゆ		○		わかめスープ	ごま油		○		なすとピーマンのみそ炒め	かたくり粉		○		中華スープ	うすくちしょうゆ		○		ごま油		○		ごま油		○		エネルギー	820	kcal
	コンソメ					みりん		○			鳥がらだし		○			かたくり粉		○			砂糖		○		うすくちしょうゆ		○		ごま油		○		たんぱく質	30.6	g
エネルギーたんぱく質脂質	ウスターソース				ごま和え	ごま油		○		わかめスープ	こしょう		○		なすとピーマンのみそ炒め	さんどまめ		○		中華スープ	塩		○		ごま油		○		ごま油		○		脂質	30.6	g
	ケチャップ					みそ		○			鳥がらだし		○			さんどまめ		○			砂糖		○		ごま油		○		ごま油		○		ごま油		○

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

NO. 3

6月16日(金)				6月19日(月)				6月20日(火)				6月21日(水)				6月22日(木)				6月23日(金)								
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色						
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑	黄	赤	緑	
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○					
パン	コッペパン		○		ごはん	ごはん		○		ごはん	ごはん		○		ごはん	ごはん		○		パン	おさつパン		○					
小袋	チョコレートクリーム				牛もも肉	ごま油		○		豚もも肉	白菜		○		鶏肉の梅みそ焼き	鶏もも肉		○		鶏もも肉	玉ねぎ		○					
鶏のもも焼き	酒		○		玉ねぎ	キャベツ		○		豆腐	にがうり		○		高野豆腐の煮もの	みそ		○		ラタトゥイユ	なす		○					
	ガーリックパウダー				キャベツ	ごま(いり)		○		にんじん	酒		○			高野豆腐の煮もの	みりん		○			大豆	黄ピーマン		○			
豆サラダ	塩				酒	砂糖		○		おろしにんにく	おろししょうが		○		高野豆腐の煮もの	かつお節		○		さつまいもサラダ	セロリー		○					
	コンソメ				砂糖	こいくちしょうゆ		○		みりん	みりん		○			高野豆腐の煮もの	油		○			オリーブ油	トマト缶		○			
夏野菜スープ	キャベツ		○		赤みそ	みそ		○		みそ	赤みそ		○		高野豆腐の煮もの	塩		○		さつまいもサラダ	ケチャップ		○					
	にんじん		○		みりん	おろししょうが		○		塩	塩		○			高野豆腐の煮もの	砂糖		○			ウスターソース	砂糖		○			
夏野菜スープ	ひよこまめ		○		みりん	おろしにんにく		○		ごま油	ごま(いり)		○		高野豆腐の煮もの	油		○		さつまいもサラダ	砂糖		○					
	きゅうり		○		おろししょうが	玉ねぎ		○		ごま(いり)	油		○			高野豆腐の煮もの	砂糖		○			塩	こしょう		○			
夏野菜スープ	パセリ				カットわかめ	にんじん		○		かたくり粉	キャベツ		○		高野豆腐の煮もの	昆布		○		さつまいもサラダ	こしょう		○					
	油		○		きゅうり	大根		○		キャベツの酢の物	カットわかめ		○			高野豆腐の煮もの	昆布		○			ウスターソース	砂糖		○			
夏野菜スープ	コンソメ				きゅうり	ハム		○		キャベツの酢の物	きゅうり		○		高野豆腐の煮もの	ごま(いり)		○		さつまいもサラダ	砂糖		○					
	塩				酢	ごま(いり)		○		うすくちしょうゆ	酢		○			高野豆腐の煮もの	うすくちしょうゆ		○			砂糖	鳥がらだし		○			
夏野菜スープ	こしょう				うすくちしょうゆ	砂糖		○		砂糖	鳥がらだし		○		高野豆腐の煮もの	鳥がらだし		○		さつまいもサラダ	こしょう		○					
	うすくちしょうゆ				砂糖	鳥がらだし		○		砂糖	鳥がらだし		○			高野豆腐の煮もの	こしょう		○			こしょう		○				
夏野菜スープ	鳥がらだし				ごま油	塩		○		こしょう	デザート		○		高野豆腐の煮もの	ごま油		○		さつまいもサラダ	ごま油		○					
	鳥がらだし				塩	こしょう		○		デザート	フルーツ野菜ゼリー		○			高野豆腐の煮もの	塩		○			デザート	フルーツ野菜ゼリー		○			
夏野菜スープ	鳥がらだし				こしょう	デザート		○		デザート	フルーツ野菜ゼリー		○		高野豆腐の煮もの	こしょう		○		さつまいもサラダ	こしょう		○					
	鳥がらだし				デザート	フルーツ野菜ゼリー		○		デザート	フルーツ野菜ゼリー		○			高野豆腐の煮もの	デザート		○			デザート	フルーツ野菜ゼリー		○			
エネルギー	たんぱく質	778	kcal		エネルギー	たんぱく質	825	kcal		エネルギー	たんぱく質	727	kcal		エネルギー	たんぱく質	767	kcal		エネルギー	たんぱく質	839	kcal		エネルギー	たんぱく質	766	kcal
---	---	33.0	g		---	---	28.6	g		---	---	30.8	g		---	---	31.1	g		---	---	37.4	g		---	---	31.1	g

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

NO. 4

6月26日(月)				6月27日(火)				6月28日(水)				6月29日(木)				6月30日(金)			
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
ご飯	ごはん	○			ごはん	焼きそば中華めん	○			ご飯	ごはん	○			パン	アップルパン	○		
さばの生姜焼	さば		○		いか	おろしにんにく		○	○	鶏ひき肉	鶏ひき肉		○	鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏もも肉		○	○	
	みりん					貝柱(イタヤ貝)	おろししょうが		○		○	玉ねぎ	玉ねぎ			○	白ワイン	白ワイン	
酒	酒				あさり	竹の子		○	○	白ねぎ	白ねぎ		○	塩	塩		○	○	
	こいくちしょうゆ				おろししょうが	にんじん		○	○	干し椎茸	干し椎茸		○	こしょう	こしょう		○	○	
おろししょうが	おろししょうが		○		おろしにんにく	干し椎茸		○	○	酒	酒		○	油	油		○	○	
きゅうり	きゅうり		○		赤ワイン	白ねぎ		○	○	おろししょうが	おろししょうが		○	粒入りマスタード	粒入りマスタード		○	○	
	もやし		○		油	豚ひき肉		○	○	かたくり粉	かたくり粉		○	はちみつ	はちみつ		○	○	
三温糖	三温糖	○			じゃがいも	もやし		○	○	塩	塩		○	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ		○	○	
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ				玉ねぎ	油		○	○	こしょう	こしょう		○	ベーコン	ベーコン		○	○	
酢	酢				にんじん	酒		○	○	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ		○	じゃがいも	じゃがいも		○	○	
ごま油	ごま油	○			カレールー	赤みそ		○	○	みりん	みりん		○	玉ねぎ	玉ねぎ		○	○	
コンソメ	コンソメ				ウスターソース	砂糖		○	○	砂糖	砂糖		○	パセリ	パセリ		○	○	
コチジャン	コチジャン				鳥がらだし	トウバンジャン		○	○	かたくり粉	かたくり粉		○	塩	塩		○	○	
中華だし	中華だし				ひじき	こいくちしょうゆ		○	○	白菜	白菜		○	コンソメ	コンソメ		○	○	
塩	塩				カットわかめ	オイスターソース		○	○	小松菜	小松菜		○	レタスのスープ	レタスのスープ		○	○	
豚もも肉	豚もも肉		○		ダのサ	鶏もも肉		○	○	にんじん	にんじん		○	レタス	レタス		○	○	
	じゃがいも	○			キャベツ	油		○	○	油	油		○	玉ねぎ	玉ねぎ		○	○	
ごぼう	ごぼう		○		とうもろこし	チンゲン菜		○	○	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ		○	にんじん	にんじん		○	○	
大根	大根		○		にんじん	白菜		○	○	ごま(いり)	ごま(いり)		○	油	油		○	○	
にんじん	にんじん		○		小袋	にんじん		○	○	みりん	みりん		○	鳥がらだし	鳥がらだし		○	○	
玉ねぎ	玉ねぎ		○			鳥がらだし		○	○	砂糖	砂糖		○	コンソメ	コンソメ		○	○	
つきこんにやく	つきこんにやく		○			うすくちしょうゆ		○	○	塩	塩		○	白ワイン	白ワイン		○	○	
葉ねぎ	葉ねぎ		○			塩		○	○	削り節	削り節		○	こしょう	こしょう		○	○	
おろししょうが	おろししょうが		○			こしょう		○	○	昆布	昆布		○	塩	塩		○	○	
みそ	みそ		○					○	○	小松菜	小松菜		○	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ		○	○	
削り節	削り節							○	○	卵	卵		○				○	○	
昆布	昆布							○	○	カットわかめ	カットわかめ		○				○	○	
								○	○	削り節	削り節		○				○	○	
								○	○	昆布	昆布		○				○	○	
								○	○	みそ	みそ		○				○	○	
								○	○	赤みそ	赤みそ		○				○	○	
エネルギー	804	kcal			エネルギー	781	kcal			エネルギー	744	kcal			エネルギー	786	kcal		



6日 「かみかみメニュー」

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

給食では噛みごたえのある食材を

使った、かみかみメニューを出しま

す。いつもより5回多く噛んで食べて

みましょう。



13日 「食育の日メニュー」

6月の旬の食べ物は、「あじ」です。

6月から7月に獲れるあじは、脂が

のり、うま味がたっぷり詰まっていま

す。

今回はマスタードとエッグケア

ドレッシングで味付けをすることで、

コクをアップさせます。



たんぱく質	36.8	g	たんぱく質	25.3	g	たんぱく質	29.1	g	たんぱく質	34.8	g	たんぱく質	31.4	g
	23.2	g	脂質	20.9	g	脂質	31.6	g	脂質	23.8	g	脂質	29.9	g

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

