

# 給食予定献立表

令和2年 6月

日曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)			栄 養 価	
		赤 血や肉や になるもの	緑 体の調子を 整えるもの	黄 働く力を熱に なるもの		
1月	ごはん	鶏肉の照り焼き かぼちゃのチーズ焼き ほうれん草のえのきのおひたし お祝いケーキ	牛乳 鶏肉 チーズ	キャベツ にんにく しょうが かぼちゃ パセリ ほうれん草 えのき	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 油 ごま お祝いケーキ	エネルギー (kcal) 4901 たんぱく質 (g) 34.9 脂質 (g) 30.2
2火	麦ごはん	さばのみそ煮 5種類の国産野菜グラタン ほうれん草の土佐和え 春雨の酢の物	牛乳 さば みそ かつお節 たまご	しょうが たまねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり	精白米 強化米 押麦 野菜グラタン 砂糖 マロニー ごま油	エネルギー (kcal) 878 たんぱく質 (g) 37.8 脂質 (g) 26.4
3水	ごはん	牛乳 切り干し大根のサラダ つぼ漬け チョコタルト	牛乳 豚肉 大豆 肉団子の照り煮	玉ねぎ にんじん 切り干し大根 きゅうり つぼ漬け	精白米 強化米 油 バター 砂糖 ごま油 チョコタルト	エネルギー (kcal) 871 たんぱく質 (g) 28.0 脂質 (g) 25.3
4木	ごはん	牛乳 かみかみかき揚げ 天つゆ 卵焼き ほうれん草のごま和え なら和え	牛乳 えび ひじき たまご 油揚げ かつお節	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しめじ えだまめ 大根 れんこん 干し椎茸	精白米 強化米 油 小麦粉 砂糖 さつまいも ごま 片栗粉 こんにやく	エネルギー (kcal) 834 たんぱく質 (g) 28.2 脂質 (g) 25.6
5金	小型米粉入り 黒糖パン	牛乳 カレーコロッケ キャベツのしょうが炒め 和風スバグティ にんじんグラッセ ごぼうサラダ マヨネーズ	牛乳 焼き豚	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ えだまめ にんじん ごぼう きゅうり コーン	米粉入り黒糖パン 油 カレーコロッケ スバグティ バター 砂糖 マヨネーズ	エネルギー (kcal) 731 たんぱく質 (g) 22.0 脂質 (g) 28.9
8月	ごはん	牛乳 煮込みハンバーグ ブロッコリー添え キャベツのゆかり和え 大豆の磯煮 いちごクレープ	牛乳 ハンバーグ ひじき 油揚げ 大豆	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ レモン にんじん グリンピース	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 いちごクレープ	エネルギー (kcal) 747 たんぱく質 (g) 27.4 脂質 (g) 19.4
9火	豚キムチ丼 (ごはん)	牛乳 豚キムチ炒め ブロッコリーのおかか和え れんこんのはさみ揚げ とっとチーズ	牛乳 豚肉 かつお節 れんこんのはさみ揚げ 小魚 チーズ	キムチ キャベツ にら にんにく ブロッコリー にんじん	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖	エネルギー (kcal) 813 たんぱく質 (g) 33.3 脂質 (g) 25.6
10水	ごはん	牛乳 鶏肉とこんにやくのみそ煮 いわしの生姜煮 かぼちゃの煮物 国産みかんゼリー	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ いわしの生姜煮	れんこん にんじん グリンピース かぼちゃ	精白米 強化米 油 砂糖 こんにやく ごま 国産みかんゼリー	エネルギー (kcal) 929 たんぱく質 (g) 35.9 脂質 (g) 28.1
11木	セルフオムラ イス(チキン ライス)	牛乳 卵焼きシート トマトケチャップ エビフライ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃのバター醤油 ツナ和え	牛乳 卵 エビフライ ベーコン 鶏肉 ツナ	ほうれん草 コーン マッシュルーム かぼちゃ キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 油 バター ごま 砂糖 チキンライスの素	エネルギー (kcal) 831 たんぱく質 (g) 26.5 脂質 (g) 29.8
12金	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳 ますのチーズ焼き じゃがいものきんぴら 切り干し大根の煮物 金時豆 お米deレモンマフィン	牛乳 ます チーズ 油揚げ	ブロッコリー にんにく にんじん 切り干し大根 干し椎茸 枝豆	精白米 強化米 ごま油 じゃがいも こんにやく 砂糖 金時豆 お米deレモンマフィン	エネルギー (kcal) 851 たんぱく質 (g) 35.5 脂質 (g) 21.6
15月	ごはん	牛乳 メルルーサの南蛮漬け 大根の梅おかか和え 高野豆腐と野菜の煮物 白玉小豆	牛乳 メルルーサ かつお節 高野豆腐	玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 ほうれん草 梅 干し椎茸 枝豆	精白米 強化米 油 かたくり粉 砂糖 白玉団子 小豆	エネルギー (kcal) 852 たんぱく質 (g) 33.2 脂質 (g) 17.3
16火	ごはん	牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ ふかし芋 ピリ辛こんにやく 切り干し大根のナムル ナムルドレッシング	牛乳 豚肉 エビ いか うすら卵 揚げぎょうざ ハム	にんじん さやえんどう しょうが キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんにく きゅうり キャベツ 切り干し大根	精白米 強化米 砂糖 こんにやく かたくり粉 さつまいも 油 ごま油 ドレッシング	エネルギー (kcal) 832 たんぱく質 (g) 32.0 脂質 (g) 20.8
17水	発芽玄米ごは ん	牛乳 肉じゃが キャベツの梅肉和え 五目豆 エクレア	牛乳 豚肉 大豆 こんにゃく	玉ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ れんこん ごぼう	精白米 強化米 発芽玄米 こんにやく 油 砂糖 じゃがいも エクレア	エネルギー (kcal) 855 たんぱく質 (g) 30.1 脂質 (g) 18.0
18木	ごはん	牛乳 大豆入りきんぴらごぼう にんじんしりしり かぼちゃの天ぷら プリン	牛乳 豚肉 大豆 ツナ たまご	ごぼう れんこん にんじん 枝豆 かぼちゃ	精白米 強化米 こんにやく 油 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 かたくり粉 プリン	エネルギー (kcal) 872 たんぱく質 (g) 30.3 脂質 (g) 25.3
19金	米粉入り チーズパン	牛乳 オムレツマトソース キャベツとツナのソテー じゃがいものチーズ焼き きこのバター炒め フルーツナタデココ	牛乳 オムレツ ツナ チーズ	玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ ブロッコリー にんにく キャベツ エリンギ えのき みかん パイン モモ	米粉入りパン 砂糖 油 バター ナタデココ じゃがいも	エネルギー (kcal) 860 たんぱく質 (g) 33.1 脂質 (g) 30.6
22月	ごはん	牛乳 鶏肉のねぎソース ブロッコリーのごま和え れんこんのきんぴら すだち酢和え	牛乳 鶏肉 たまご わかめ	ねぎ ブロッコリー れんこん 枝豆 きゅうり キャベツ すだち	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま油	エネルギー (kcal) 897 たんぱく質 (g) 34.4 脂質 (g) 29.7
23火	ごはん	牛乳 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草の磯和え さつまいもの天ぷら 即席漬け(きゅうり) すいか	牛乳 鶏肉 焼きのり たまご しそ昆布	にんにく しょうが ほうれん草 にんじん きゅうり キャベツ すいか	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 薄力粉 さつまいも	エネルギー (kcal) 836 たんぱく質 (g) 31.6 脂質 (g) 25.4
24水	ごはん	牛乳 チンジャオロース ほうれん草のおひたし アルパラとベーコンのソテー 徳島県産キャロットカップケーキ	牛乳 牛肉 かつお節 ベーコン たまご	しょうが たまねぎ にんにく ほうれん草 にんじん アスパラガス	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 薄力粉 マーガリン	エネルギー (kcal) 893 たんぱく質 (g) 31.1 脂質 (g) 31.0
25木	ごはん	牛乳 れんこんの炒め煮 キャベツのピリ辛炒め 大学芋 徳島県産お米のタルト	牛乳 豚肉	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 キャベツ しょうが	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 ごま油 こんにやく さつまいも お米のタルト	エネルギー (kcal) 896 たんぱく質 (g) 25.7 脂質 (g) 26.4
26金	鳴門わかめご はん	牛乳 鯖のチーズ焼き 焼きなすのみぞれかけ 切り干し大根のサラダ 冷やしそうめん 麺つゆ	牛乳 さわら チーズ かつお節 たまご わかめ	なす 大根 しょうが 切り干し大根 にんじん きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 そうめん	エネルギー (kcal) 823 たんぱく質 (g) 34.0 脂質 (g) 19.9
29月	三食ごは ん	牛乳 三食ごはん(肉みそ いらい卵 さやえんどうの塩ゆで) 精進揚げ 天つゆ 大根サラダ 和風ドレッシング	牛乳 鶏ひき肉 たまご ツナ	さやえんどう しょうが かぼちゃ れんこん ピーマン にんじん 大根 きゅうり キャベツ コーン	精白米 強化米 砂糖 油 さつまいも かたくり粉 小麦粉 和風ドレッシング	エネルギー (kcal) 903 たんぱく質 (g) 31.5 脂質 (g) 30.9
30火	麦ご 飯	牛乳 なすの麻婆炒め 春巻き きんぴらごぼう マロンクリームワッフル	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ みそ 春巻き	なす 玉ねぎ にんじん しょうが ほし椎茸 グリンピース にんにく ねぎ ごぼう	精白米 強化米 押麦 砂糖 油 ごま油 かたくり粉 こんにやく マロンクリームワッフル	エネルギー (kcal) 880 たんぱく質 (g) 30.3 脂質 (g) 29.8

※材料その他の都合により献立を変更することがあります