



# きゅうしょくこんだてよていひょう



日付	献立名(昼食)	献立名(おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	材料名
1・15 木	ブルコギ風井 しましま中華きゅうり きやべつときくらげの中華スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 じゅーしー	508(466) 19.1(18.3) 12.4(13.3) 3.1(2.5)	牛乳、/米、発芽玄米、豚肉(もも)、しょうが、にんにく、りんご濃縮果汁、たまねぎ、料理酒、しょうゆ、ごま油、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうゆ、ごま、/きゅうり、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、/キャベツ、黒きくらげ、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/米、押麦、鶏ひき肉、にんじん、ごま油、ひじき、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、
2・16 金	発芽玄米入りご飯 鯛のカレーガーリック焼き 切干し大根の納豆和え オクラとわかめの味噌汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 ベイク大学芋	520(451) 22.4(17.4) 10.9(11.2) 5.5(4.5)	調整豆乳、/米、発芽玄米、/あこうだい、食塩、料理酒、にんにく、小麦粉、カレー粉、なたね油(キャノーラ油)、/切り干しだいごん、もやし、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節、/オクラ、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/グレープフルーツ、/牛乳、/さつまいも(皮付)、ごま油、水、てんさい糖、しょうゆ、黒ごま、
3・17 土	発芽玄米入りご飯 豚肉のみそ生姜焼き じゃが芋と人参の千切り炒めサラダ 厚揚げとさやえんどうのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 チョコクリームサンド	570(497) 21.0(19.1) 16.0(15.7) 3.1(2.2)	牛乳、/米、発芽玄米、/豚肉(もも)、料理酒、しょうが、片栗粉、たまねぎ、黄パプリカ、なたね油(キャノーラ油)、本みりん、米みそ(淡色辛みそ)、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、なたね油(キャノーラ油)、食塩、酢、しょうゆ、/生揚げ、えのきたけ、さやえんどう、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/バナナ、/牛乳、/クラッカー、てんさい糖、コーンスターチ、ココア(ビュアココア)、無調整豆乳、
5 月 歯を強くする 献立	発芽玄米入りご飯 大豆とごぼうの落とし揚げ いんげんとじゃこの酢の物 麩とキャベツのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 野菜ブリッツ 	532(480) 19.6(18.4) 14.9(15.0) 4.6(4.0)	調整豆乳、/米、発芽玄米、/ごぼう、にんじん、だいず(乾)、鶏ひき肉、食塩、しょうゆ、料理酒、無調整豆乳、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、/いんげん、もやし、ちりめんじゃこ、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、/キャベツ、焼ふ(板ふ)、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/メロン、/牛乳、/にんじん、小麦粉、強力粉、パセリ粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、オリーブ油、食塩、無調整豆乳、
6・20 火	発芽玄米入りご飯 さわらのピザ焼き 3色ピクルス ※ウインナー入り豆乳スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 水菜とおかかのオイルおにぎり	621(522) 27.1(20.8) 16.4(14.6) 2.6(2.1)	牛乳、/米、発芽玄米、/さわら、食塩、片栗粉、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、ケチャップ、オリーブ油、パセリ粉、昆布茶、ピザ用チーズ、/きゅうり、にんじん、かぶ、てんさい糖(液体)、酢、食塩、/キャベツ、ウインナー、エリンギ、かつお・昆布だし汁、無調整豆乳、脱脂粉乳、乾燥野菜スープ、/オレンジ、/牛乳、/米、発芽玄米、きょうな(みずな)、食塩、しょうゆ、本みりん、かつお節、ごま、ごま油、
7・21 水	あんかけ麺 豆腐とわかめのナムル風 チンゲン菜と海苔のスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 ココア揚げパン	454(429) 17.3(16.8) 17.2(17.8) 3.9(3.3)	調整豆乳、/蒸し中華めん、なたね油(キャノーラ油)、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、/ほたて貝柱水煮缶、黒きくらげ、ごま油、中華スープ、しょうゆ、食塩、料理酒、片栗粉、/木綿豆腐、もやし、カットわかめ、きゅうり、ごま油、ごま、しょうゆ、食塩、/チンゲンサイ、焼きのり、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/コッペパン、なたね油(キャノーラ油)、ココア(ビュアココア)、てんさい糖、
8・22 木	チキンビーンズカレーライス きやべつとトマトのイタリアンサラダ ※かぶ入りオニオンスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ツナ入り中華おこわ	577(518) 17.8(17.0) 13.3(13.9) 4.1(3.2)	牛乳、/米、発芽玄米、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、だいず水煮缶詰、鶏ひき肉、なたね油(キャノーラ油)、小麦粉、バター、脱脂粉乳、かつおだし汁、食塩、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、/キャベツ、トマト、コーン缶、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、/かぶ、ごぼう、かつお・昆布だし汁、手作りほんスープ オニオン、(2日食塩、しょうゆ、) /バナナ、/牛乳、/もち米、米、ツナ水煮缶、干しいたけ、ねぎ、ごま油、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、
9・23 金	発芽玄米入りご飯 肉豆腐 オクラとひじきの和え物 小松菜と油揚げのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃポーロ	558(495) 19.0(17.5) 19.9(18.6) 3.9(3.2)	調整豆乳、/米、発芽玄米、/豚ひき肉、焼き豆腐、ねぎ、にんじん、しょうが、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、/オクラ、きゅうり、ひじき、かつおだし汁、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/ごまつな、油揚げ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/メロン、/牛乳、/かぼちゃ、バター、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、小麦粉、片栗粉、脱脂粉乳、
10・24 土	ご飯 高野豆腐とかぼちゃの含め煮 きやべつときゅうりのごま酢和え 茄子ともやしのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 ピザマカロニ	438(407) 16.3(15.8) 11.6(12.5) 3.1(2.5)	牛乳、/米、/高野豆腐、かぼちゃ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、/キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ごま油、ごま、/もやし、なす、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/マカロニ サラダ用、ツナ油漬缶、たまねぎ、ピザ用チーズ、ケチャップ、パセリ粉、
12・26 月	関口食パン ごぼうソースのポテトグラタン コールスローサラダ ※キャベツとさつま芋の押麦スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 あじさい寒天	481(445) 17.9(16.9) 14.6(15.6) 4.5(3.9)	調整豆乳、/関口食パン、/じゃがいも、たまねぎ、鶏ひき肉、なたね油(キャノーラ油)、食塩、ごぼう、無調整豆乳、上新粉、脱脂粉乳、バター、ピザ用チーズ、パセリ粉、/にんじん、きゅうり、セロリ、酢、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖(液体)、食塩、/キャベツ、さつまいも(皮付)、押麦、かつお・昆布だし汁、乾燥野菜スープ、/バナナ、/牛乳、/水、かんでん(粉)、ぶどう濃縮果汁、てんさい糖、水、かんでん(粉)、りんご濃縮果汁、てんさい糖、
13・27 火	発芽玄米入りご飯 蒸し鮭の照りつけ チンゲン菜の海苔入り煮浸し かぼちゃと切り干し大根のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 バナナケーキ	537(463) 24.9(18.7) 13.4(13.2) 3.5(2.8)	牛乳、/米、発芽玄米、/さけ、料理酒、本みりん、しょうゆ、本みりん、水、片栗粉、/チンゲンサイ、にんじん、油揚げ、さきのみり、かつおだし汁、しょうゆ、/かぼちゃ、いんげん、切り干しだいごん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/グレープフルーツ、/調整豆乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、牛乳、
14・28 水	発芽玄米入りご飯 鶏肉の香味焼き ピーマンとツナの当座煮 厚揚げとかぶのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 きなこお麩ラスク	493(450) 22.6(20.7) 14.7(15.0) 3.0(2.6)	調整豆乳、/米、発芽玄米、/鶏むね肉、ねぎ、本みりん、しょうゆ、にんにく、しょうが、ごま油、ごま、/ピーマン、黄パプリカ、にんじん、ごま油、ツナ水煮缶、しょうゆ、料理酒、本みりん、/生揚げ、かぶ、黒きくらげ、煮干しだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/バター、てんさい糖、無調整豆乳、きな粉、焼ふ、
19・30 月・金 19日おにぎりの日 30日絵本レシビ	発芽玄米入りご飯 豆腐ステーキ和風そぼろソース もやしとニラの和え物 麩とキャベツのすまし汁 フルーツ 	◎豆乳 牛乳 じゃことチーズのおにぎり 	562(502) 19.7(18.3) 15.0(14.9) 2.9(2.6)	調整豆乳、/米、発芽玄米、/木綿豆腐、小麦粉、バター、なたね油(キャノーラ油)、鶏ひき肉、たまねぎ、なたね油(キャノーラ油)、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、片栗粉、/もやし、にら、にんじん、しょうゆ、てんさい糖(液体)、ごま油、すりごま、/キャベツ、焼ふ(板ふ)、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/19日メロン、30日オレンジ、/牛乳、/米、発芽玄米、ちりめんじゃこ、チーズ、ごま、焼きのり、
29 木 わくわくメニュー	発芽玄米入りご飯 かたつむりハンバーグ キャベツとパプリカのしょうゆフレンチ マセドアンスープ フルーツ 	◎牛乳 牛乳 メロントライフル	581(521) 16.8(16.2) 18.6(18.1) 4.3(3.5)	牛乳、/米、発芽玄米、/豚ひき肉、木綿豆腐、おから、たまねぎ、パン粉、上新粉、無調整豆乳、食塩、なたね油(キャノーラ油)、ケチャップ、にんじん、/キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、なたね油(キャノーラ油)、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、/かぶ、にんじん、ズッキーニ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、バター、無調整豆乳、生クリーム、てんさい糖(液体)、メロン、

☆おやつは、9時おやつです

☆今月のフルーツはバナナ、オレンジ、グレープフルーツ、メロンです

★今月のTABLE FOR TWO献立は、23日です

※災害時の食事に慣れることを目的に、6月6・8・12・20・22・26日の献立は備蓄食材を利用します