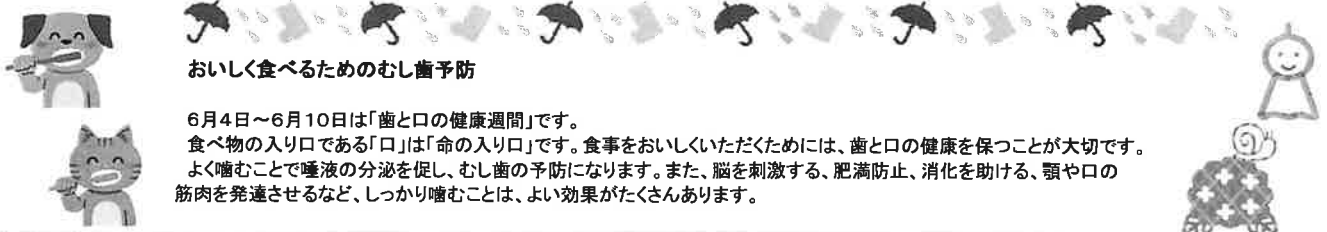


令和6年6月 給食献立表



おいしく食べるためのむし歯予防

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

食べ物の入り口である「口」は「命の入り口」です。食事をおいしくいただくためには、歯と口の健康を保つことが大切です。よく噛むことで唾液の分泌を促し、むし歯の予防になります。また、脳を刺激する、肥満防止、消化を助ける、顎や口の筋肉を発達させるなど、しっかり噛むことは、よい効果がたくさんあります。

日	曜日	献立名	3時のおやつ	養の仲間 (熱や力になるもの)	養の仲間 (血や肉になるもの)	養の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	養の仲間 (熱や力になるもの)	養の仲間 (血や肉になるもの)	養の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	土	スパゲティミートソース 野菜スープ ★ご飯	牛乳 ビスケット ネーブル	スパゲティ油 小麦粉 じゃがいもビスケット 米	牛肉 豚肉 チーズ こんぶ かつお節 牛乳	人参 玉葱 ビーマン ネーブル	シーチキンオムレツ ひじきのいため煮 みそ汁 ★ご飯	米 パターじゃがいも 油 三温糖	卵 スキムミルク ツナ ひじき 油揚げ 厚揚げ いりこ みそ	玉葱 青ピーマン 人参 ごまつな
3	月	トマトカレー キャベツのサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 あじさいヨーグルト	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ 砂糖	鶏肉 牛乳 ハム 寒天 スキムミルク ヨーグルト	トマト 玉葱 人参 にんにく きゅうり りんご メロン グリーンピース キャベツ ぶどうジュース	魚のパン粉焼き アスパラガスのソテー 豆乳スープ ★ご飯	米 パン粉 マヨネーズ コーン缶 油 でんぷん	ホクベークン ハム かつお節 豆乳	パセリ アスパラガス 玉葱 しめじ ねぎ
4	火	麻婆豆腐 春雨スープ 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 砂糖 ごま油 春雨 でんぷん ポップコーン バター 油	豆腐 豚肉 みそ ベーコン いりこ 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが キャベツ りんご	親子煮 みそ汁 ★ご飯	米 三温糖	鶏肉 豆腐 卵 いりこ みそ	玉葱 人参 干し椎茸 ねぎ オクラ えのきたけ
5	水	魚のあんかけ 小松菜と油揚げの煮びたし 五目汁 果物 ★ご飯	お茶 水ようかん	米 砂糖 でんぷん 油	さけ 油揚げ かつお節 豆腐 いりこ みそ 寒天 あずき	玉葱 人参 さやいんげん いりかけ ごまつな もやし かぼちゃ ねぎ メロン	焼ビーフン ニラ玉スープ ★ご飯	ビーフン 油 でんぷん 米	鶏肉 卵	玉葱 キャベツ 人参 もやし しめじ にら
6	木	コーンオムレツ ツナ和え 豆乳スープ ★食パン	フルーツ コンフレーク	パン コーン 油 でんぷん コンフレーク	卵 スキムミルク ツナ ベーコン かつお節 豆乳 牛乳	玉葱 チンゲン菜 もやし 人参 しめじ ねぎ パナナ パイナップル	竹輪のカレー風味揚げ 和風サラダ みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 でんぷん 油 三温糖 ごま油	竹輪 ハム 油揚げ いりこ みそ	もやし キャベツ だいこん トウモロコシ ごまつな 人参
7	金	厚揚げのそぼろ煮 ごまマヨネーズ和え みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 油 砂糖 でんぷん ごま マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも パター	厚揚げ 豚肉 竹輪 卵 わかめ みそ いりこ 牛乳	いんげん 玉葱 ネーブル キャベツ きゅうり 人参	豆乳シチュー 小松菜のサラダ ★ご飯	米 じゃがいも コーン缶 小麦粉 油 三温糖	鶏肉 豆乳 ツナ	玉葱 人参 グリンピース ごまつな きゅうり キャベツ
8	土	きつねうどん 切干大根煮つけ ★ご飯	牛乳 カステラ チーズ	うどん 砂糖 油 カステラ 米	油揚げ 牛肉 いりこ きつね揚げ 牛乳 チーズ	人参 ねぎ 切干大根 パナナ	魚のトマトソース焼き マカロニサラダ キャベツスープ ★ご飯	米 パター マカロニ マヨネーズ 三温糖	しいら ハム ベーコン	トマト きゅうり 人参 キャベツ 玉葱
10	月	鶏肉のケチャップ煮 和風サラダ オクラスープ ★ご飯	お茶 ヨーグルト和え	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	鶏肉 ハム いりこ ヨーグルト	玉葱 人参 いんげん もやし キャベツ 大根 えのきたけ オクラ もやし パナナ パイナップル レモン	じゃがいもそぼろ煮 ツナ和え みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 油 三温糖	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ いりこ	玉葱 人参 さやいんげん おくら もやし キャベツ ねぎ えのきたけ
11	火	魚のみそ煮 磯和え すまし汁 ★ご飯	牛乳 ピザトースト	米 砂糖 ごま パン 油	さわかみ そかまぼこ のり はんぺん こんぶ かつお節 牛乳 ベーコン チーズ	しょうが キャベツ きゅうり しめじ ごまつな 玉葱 ピーマン	酢豚 わかめスープ ★ご飯	米 でんぷん 油 砂糖 油 ごま	鶏肉 わかめ かまぼこ かつお節	人参 玉葱 青ピーマン 干し椎茸 たいのこ
12	水	雑菜 豆腐スープ 果物 ★ご飯	牛乳 栄養チヂミ	米 油 春雨 砂糖 じゃがいも でんぷん	豚肉 卵 豆腐 いりこ 牛乳 ベーコン しらす干し	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 チンゲン菜 メロン	和風スパゲティ はんぺん汁 ★ご飯	マカロニ パター 米	ツナ かつお節 のり はんぺん こんぶ	玉葱 しめじ えのきたけ ごまつな
13	木	鶏肉のオレンジ焼き マカロニサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 フルーツ寒天	米 マーメイド 砂糖 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 ハム 厚揚げ 寒天 わかめ いりこ みそ 牛乳	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 玉葱 ねぎ みかん缶 パイン缶	夏野菜炒め パインと胡瓜とわかめの酢の物 春雨スープ ★ご飯	米 ごま油 三温糖 春雨	鶏肉 わかめ いりこ	しょうが にんにく きゅうり おくら もやし 玉葱 人参 なす じゃがいも キャベツ パイナップル キャベツ
14	金	魚のごま油焼き 酢の物 汁ビーフン ★ご飯	牛乳 フライドポテト	米 でんぷん ごま油 ごま 砂糖 ビーフン じゃがいも	おじ わかめ かまぼこ 卵 豚肉 いりこ 牛乳	きゅうり 玉葱 人参 もやし ねぎ	ポテトミートローフ コールスロー コーンスープ ★ご飯	米 油 パン粉 じゃがいも マヨネーズ コーン缶	鶏肉 牛肉 卵 ヨーグルト ベーコン	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 パセリ
15	土	ジャージャーめん ニラ玉スープ ★ご飯	牛乳 クラッカー バナナ	中華めん 砂糖 ごま油 でんぷん クラッカー 米	豚肉 みそ 卵 牛乳	ねぎ 人参 きゅうり もやし にら パナナ	ぎせい豆腐 しらす和え みそ汁 ★ご飯	米 三温糖	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 しらす干し わかめ いりこ みそ	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース チンゲン菜 もやし かぼちゃ
17	月	柳川煮 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 茹とうもろこし	米 煮しらす 油 砂糖 茹とうもろこし	豚肉 卵 わかめ いりこ みそ 牛乳	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 いんげん ごまつな メロン	魚の竜田揚げ かみかみサラダ みそ汁 ★ご飯	米 でんぷん 油 コーン缶 卵 パター	豚肉 しらす干し 大豆 豆腐 わかめ いりこ みそ	しょうが キャベツ きゅうり 人参 干し椎茸
18	火	ハヤシシチュー 小松菜のサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 きなこマフィン	米 じゃがいも 油 ごま 小麦粉 パター マヨネーズ 砂糖 ほうちみつ	牛肉 ベーコン 牛乳 きな粉 スキムミルク 卵	にんにく 玉葱 人参 もやし グリーンピース トマト ごまつな りんご	豆腐とツナの小判焼き ごま和え みそ汁 ★ご飯	米 油 パン粉 ごま	豆腐 ツナ スキムミルク 卵 わかめ いりこ みそ	玉葱 だいこん チンゲン菜 人参 かぼちゃ
19	水	魚のカレームニエル ポテトサラダ かき玉汁 ★食パン	牛乳 豆乳クレープ	パン 小麦粉 油 パター じゃがいも コーン マヨネーズ いちごジャム	ミルクサー 卵 かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳 豆乳	きゅうり 人参 ぶなしめじ ねぎ	きつねうどん 小松菜とベーコンの炒め物 ★ご飯	うどん 三温糖 油 ごま	油揚げ いりこ ベーコン	干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ ごまつな もやし
20	木	厚揚げの煮込み ひじき酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 かぼちゃケーキ	米 しらす 油 砂糖 コーン ごま 小麦油 小麦粉 油	厚揚げ 牛肉 ひじき ハム 牛乳 スキムミルク 卵	玉葱 人参 ごまつな きゅうり すいか かぼちゃ	ジャーマンオムレツ キャロットサラダ きのこたっぷりスープ ★ご飯	米 じゃがいも 油 三温糖 ごま マヨネーズ	卵 スキムミルク 豚肉 ツナ ベーコン	玉葱 トマト ビーマン 人参 しめじ 生しいたけ ねぎ しいたけ
21	金	魚の竜田揚げ 卵とじ 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 小松菜とバナナの ケーキ	米 でんぷん 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	豚肉 卵 豆乳 みそ 豆腐 いりこ 牛乳	しょうが 人参 玉葱 ねぎ グリーンピース 干し椎茸 ごまつな パナナ レモン	チキンカレー はりはり漬け ★ご飯	米 じゃがいも 油 グリーンピース はちみつ 三温糖	鶏肉 牛乳 ひじき 油揚げ いりこ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干大根 きゅうり
22	土	野菜ラーメン 五目豆 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	中華めん ごま油 しらす 砂糖 マカロニ 米	豚肉 みそ 牛乳 大豆 こんぶ 油揚げ きな粉	人参 キャベツ もやし 玉葱 ごぼう	肉じゃが ひじきの和風サラダ かき玉汁 ★ご飯	米 じゃがいも しらす 油 三温糖 ごま でんぷん	鶏肉 鶏肉 ひじき 卵 わかめ いりこ	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり
24	月	夏野菜炒め ナムル 中華スープ ★ご飯	牛乳 ココア蒸しパン	米 ごま油 ごま油 砂糖 でんぷん 小麦粉	豚肉 わかめ 牛乳	しょうが にんにく しいたけ ピーマン 玉葱 人参 もやし なす きゅうり たいのこ しめじ	麻婆豆腐 拌三糸 ★ご飯	米 三温糖 ごま油 でんぷん 春雨 油	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが きゅうり
25	火	カレー コールスロー 果物 ★ご飯	牛乳 ラスク	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ パン 砂糖	牛肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり すいか	煮魚 キャベツのごま和え みそ汁 ★ご飯	米 三温糖 ごま	さば 厚揚げ みそ いりこ	しょうが キャベツ もやし 人参 なす えのきたけ ねぎ
26	水	ポテトミートローフ ひじきの和風サラダ コーンスープ ★食パン	牛乳 フルーツヨーグルト	パン 油 パン粉 コーン じゃがいも 砂糖 ごま	豚肉 牛肉 卵 ひじき ベーコン 牛乳 ヨーグルト	玉葱 ほうろ 人参 きゅうり パセリ パナナ もやし みかん缶	スパゲティナポリタン チンゲン菜のスープ ★ご飯	スパゲティ コーン缶 油 米	牛肉 ハム チーズ わかめ いりこ	玉葱 グリンピース 人参 チンゲン菜 えのきたけ
27	木	※誕生会※ 洋風まぜご飯 魚のコンフレーク焼き 卵スープ 果物	牛乳 バナナサンデー	米 コーン マヨネーズ コンフレーク パン粉 でんぷん クレハス	ベーコン チーズ たら 卵 わかめ かつお節 こんぶ 牛乳 アイスクリーム	人参 パセリ 玉葱 メロン バナナ	雑菜 じゃが芋のおかか煮 わかめスープ ★ご飯	米 油 春雨 三温糖 じゃがいも ごま	豚肉 卵 かつお節 わかめ かまぼこ	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 チンゲン菜
28	金	肉豆腐卵とじ しらすあえ みそ汁 ★ご飯	牛乳 岩石揚げ	米 しらす 油 砂糖 ごま つまみいも 小麦粉	牛 豆腐 卵 しらす干し わかめ いりこ みそ 牛乳 大豆 ひじき	人参 ねぎ きゅうり かぼちゃ 玉葱 えのきたけ	ポークビーンズ ごぼうサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 三温糖 コーン缶 マヨネーズ	うずら 豆腐 卵 ベーコン かつお節 ツナ	玉葱 人参 ごぼう みずな
29	土	焼きそば わかめスープ ★ご飯	牛乳 丸ボーロ チーズ	中華めん 油 ごま 丸ボーロ	豚肉 さつま揚げ 豆腐 かつお節 青のり わかめ かまぼこ 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 玉葱	魚のごま油焼 わかめ酢の物 汁ビーフン ★ご飯	米 でんぷん ごま油 ごま 三温糖 ビーフン	おじ わかめ かつお節 豚肉 いりこ	きゅうり 人参 玉葱 もやし ねぎ

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。