

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

6月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます
 ■ 黄色の食品—熱や力のもとになる

● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるもとになる
 ▲ 緑色の食品—からだの調子を整える

日付	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
昼食	ご飯 ■米 唐揚げ ●鶏肉 ■小麦粉 油 うす口しょうゆ ▲生姜 ▲にんにく 酒 和え物 ▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	ピビンバ ■米 ▲人参 ▲ほうれん草 ▲もやし ●豚ミンチ ●タケヤ味噌 ▲にんにく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 塩 砂糖 酢 ごま油 油 中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節 わかめスープ ●わかめ ▲コーン ▲ねぎ ごま 中華味 鶏がらスープ	パン ■ロールパン ビーフシチュー ▲人参 ▲玉葱 ●牛肉 ■じゃが芋 ルー 油 コーン炒め ▲コーン ▲人参 うす口しょうゆ 塩 油 中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節 わかめスープ ●わかめ ▲コーン ▲ねぎ ごま 中華味 鶏がらスープ	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ ▲玉葱 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 生姜 にんにく 油 きゅうりの中華和え ▲きゅうり ●わかめ ▲コーン ●ツナ ごま油 酢 うす口しょうゆ 砂糖 ごま 味噌汁 ▲小松菜 ▲玉葱 ▲しめじ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 さわらの マヨネーズ焼き ●さわら (0歳カレイ) ▲パセリ ■パン粉 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) 油 ひじきの煮物 ▲人参 ●大豆 ●ひじき ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 油 味噌汁 ▲小松菜 ■じゃが芋 ▲もやし 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 チキンドリア ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ▲ピーマン ●牛乳 ●無塩バター ■小麦粉 ▲パセリ ■パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 酒 油 キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (青じそ) スープ ▲チンゲン菜 ■じゃが芋 ▲もやし 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 タンダリーチキン ●鶏肉 ▲にんにく ▲生姜 ヨーグルト カレー粉 塩こしょう ケチャップ スパゲティーサラダ ■スパゲティー ▲人参 ▲玉葱 ▲きゅうり ●ツナ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 スープ ▲ニラ ▲キャベツ ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ	他人丼 ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●牛肉 ●卵 ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 片栗粉 レモン和え ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うす口しょうゆ 酢 砂糖	ご飯 ■米 筑前煮 ▲人参 ●厚揚げ ■こんにやく ▲蓮根 ▲牛蒡 ▲椎茸 ●鶏肉 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 さば節 さつま芋の ツナサラダ ■さつま芋 ▲玉葱 ●ツナ ドレッシング (マヨネーズ風) 塩こしょう 手作りふりかけ ●しらす ●花かつお ●青のり こい口しょうゆ うす口しょうゆ 砂糖 みりん ごま 酒 さば節 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲玉葱 ●味噌 さば節	けんちんうどん ■うどん ▲人参 ▲大根 ▲牛蒡 ●鶏肉 ■こんにやく ▲椎茸 ▲ねぎ うす口しょうゆ みりん さば節 片栗粉 酒 塩 昆布 油 煮浸し ▲白菜 ▲人参 ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 塩 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲玉葱 ▲えのき ●味噌 さば節	ご飯 ■米 カレイの煮つけ ●カレイ うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん さば節 酒 卵の花 ▲人参 ■こんにやく ▲椎茸 ●おから ▲蓮根 ▲牛蒡 ●薄揚げ ●かまぼこ ▲ねぎ うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 さば節 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲しめじ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 ピーマン肉詰め ▲ピーマン ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ●豚ミンチ パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 小麦粉 油 酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●ゆば さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲しめじ ●味噌 さば節	
	栄養素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	551Kcal 26.9g 19.8g 71.2g 1.9g	530Kcal 15.8g 14.0g 66.5g 1.0g	594Kcal 17.8g 25.7g 81.7g 1.1g	532Kcal 22.7g 13.6g 85.6g 2.2g	527Kcal 29.1g 18.4g 68.8g 2.2g	591Kcal 15.4g 15.1g 81.7g 2.6g	539Kcal 24.3g 18.5g 60.7g 0.6g	541Kcal 26.2g 14.6g 72.8g 2.2g	615Kcal 28.1g 16.6g 94.4g 2.4g	513Kcal 24.1g 14.2g 79.9g 3.4g	562Kcal 31.4g 10.4g 90.0g 2.5g



《今月の旬の食材》きゅうり ピーマン とうもろこし アスパラ オレンジ メロン