

6月の献立表

今月の目標: よくかんで食べよう			お知らせ: 給食配膳によるコロナウィルス感染リスクを減らすため、献立数を減らしています。						
日曜	献立名		材料						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8月	ご飯 牛乳	鶏肉と野菜の揚げがらめ種 大根とわかめの味噌汁 お祝いゼリー	鶏肉 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	大根 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん ゼリー	米油 アーモンド	863 32.5 26.2
9火	ご飯 牛乳	ふくらぎのごまだれかけ 具だくさん汁	ふくらぎ 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま 米油	844 37.2 26.9
10水	ご飯 牛乳	お花ハンバーグのケチャップソースかけ 春雨スープ 子供の日デザート	豆腐ハンバーグ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ もやし メンマ コーン 干しいたけ ねぎ	ご飯 春雨 ゼリー		805 26.7 19.5
11木	米粉パン乳 牛乳	豚肉のドレッシング炒め フルーツポンチ	豚肉	牛乳	人参 アスパラガス	もやし コーン 生姜 もも りんご パイン みかん バナナ	米粉パン 砂糖 ゼリー ナタデココ	米油 ごま	816 29.9 17.8
12金	ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き 吉野汁甲 ブルーベリータルト	さばの銀紙焼き かまぼこ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	えのきたけ 大根 ねぎ	ご飯 でんぷん ブルーベリータルト		848 37.4 28.0
15月	ご飯 牛乳	卵のベーコン巻き卵 チンゲンサイと厚揚げのみそ汁 豆乳プリン	卵のベーコン巻き 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ	ご飯 じゃがいも 豆乳プリン		787 27.2 30.7
16火	ご飯 牛乳	いわしの生姜煮 じゃがいものそぼろ煮 白桃コンポート	いわしの生姜煮 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース しめじ 白桃	ご飯 じゃがいも 砂糖 でんぷん	米油	857 31.0 19.0
17水	ご飯 牛乳	ミックスみそ豆種 中華風豆腐汁	大豆 味噌 高野豆腐 豚肉 ひよこ豆 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ たけのこ なら 干しいたけ 生姜	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 カシューナッツ ごま油	865 31.7 27.7
18木	コッペパン乳 牛乳	あらびきウィンナー コンソメスープ チョコ大豆クリーム乳	あらびきウィンナー 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	コッペパン じゃがいも チョコ大豆クリーム		829 29.2 34.7
19金	麦ご飯 牛乳	人参シューマイ ひみつこキーマカレー	人参シューマイ 豚肉 レンズ豆	牛乳 煮干し粉	トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ コーン グリンピース	麦ご飯 じゃがいも	米油	895 26.2 26.3

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。 ※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵・卵 (魚卵を除く) 乳・乳・乳製品 甲・甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、栗を除く種実類