

6かつのこんだて(使用食品表)

☆ 献立や食材は都合により変更になる可能性があります。ご了承ください。

☆ ○数字は、個数を表しています。

☆ 太字はかみかみメニュー、かみかみ食材です。よくかんで食べましょう。

※ 牛乳は赤の食品(ミネラルです)。



日	献立名	牛乳	主な材料				I類* たんぱく質 脂質 食塩相当量		
			赤の仲間 おもに体をつくる		黄の仲間 おもにエネルギーのもとになる			緑の仲間 おもに体の調子を整える	
			たんぱく質	ミネラル(無機質)	炭水化物	脂肪		ビタミン	
1 水	ごはん				米 強化米		592 kcal		
	いかのしょうがやき		いか		さとう	しょうが	25.4 g		
	こざかなアーモンドと ポテトのあげに	○	いも大豆	かたくちいわし	じゃがいも さとう	米ぬか油 アーモンド	18.1 g		
	たまねぎとこまつなの みそしる		厚揚げ すりみそ			こまつな しいたけ 玉ねぎ	1.4 g		
2 木	えだまめごはん				米 強化米	こま	637 kcal		
	くるまふカツ				軍麩 パン粉 さとう 小麦粉	米ぬか油	19.6 g		
	カミカミごぼうサラダ	○			さとう	にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ コーン	17.8 g	
	じゃがいもとわらびの みそ汁		すりみそ 油揚げ		じゃがいも		えのきだけ わらび	2.4 g	
3 金	ごはん				米 強化米		622 kcal		
	だいごいりコロッケ	○	大豆 豚肉		パン粉 小麦粉 でん粉	米ぬか油	にんじん	たまねぎ	22.4 g
	のりナッツあえ			きざみのり		アーモンド	ほうれんそう にんじん	キャベツ	23.0 g
	もやしのみそしる		すりみそ 油揚げ		じゃがいも			しめじ もやし 長ねぎ	1.5 g
6 月	ごはん				米 強化米		601 kcal		
	ビビンバのぐ	○	豚肉		さとう	こま ごま油	ほうれんそう にんじん	にんにく ぜんまい だけのごもやし	27.5 g
	わかめスープ		木綿豆腐	わかめ			にんじん	きくらげ しめじ 長ねぎ	17.0 g
	はちみつレモンゼリー			寒天	はちみつ さとう			レモン	2.4 g
7 火	パンプキンパン				コッパン		かぼちゃ	620 kcal	
	ササミチーズフライ	○	鶏肉	チーズ	パン粉 小麦粉	米ぬか油			29.0 g
	ひじきサラダ			ひじき		ごま油		きゅうり キャベツ コーン	25.0 g
	ミルクスープ		鶏肉 大豆	普通牛乳	じゃがいも	米ぬか油 ホワイトルウ	にんじん こまつな	玉ねぎ とうもろこし	3.0 g
8 水	ごはん				米 強化米			588 kcal	
	チンジャオロース	○	豚肉		さとう でん粉	米ぬか油 ごま油	青ピーマン 赤ピーマン	しょうが にんにく だけのご	21.7 g
	むつみかんと アーモンドのサラダ				さとう	アーモンド 米ぬか油		キャベツ きゅうり なつみかん	19.9 g
	はるさめスープ		ベーコン		はるさめ	ごま油	にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし メンマ 長ねぎ	2.2 g
9 木	ごはん				米 強化米			644 kcal	
	いわしのかばやき	○	いわし		水あめ さとう でんぷん	米ぬか油			26.2 g
	もやしときゅうりの ばいにくあえ				さとう		にんじん	きゅうり もやし ねり 梅	20.8 g
	じゃがいものにももの		豚ひき肉 厚揚げ		しらたき じゃがいも さとう でん粉	米ぬか油	にんじん	しょうが 玉ねぎ だけのご しいたけ	1.9 g
10 金	おおむぎめん				大麦麺			719 kcal	
	とりてん	○	鶏肉		小麦粉	米ぬか油		しょうが	31.6 g
	キャベツのこんぶあえ			こんぶ		ごま	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	23.0 g
	カレーかけじる		鶏肉			米ぬか油 カレールウ カレールウ	にんじん いら	もやし 玉ねぎ 長ねぎ	3.4 g
13 月	ごはん				米 強化米			583 kcal	
	あつあげの オイスターソースいため	○	豚ひき肉 厚揚げ		さとう	米ぬか油	赤ピーマン	しょうが 玉ねぎ しめじ	24.0 g
	たくあんあえ					ごま	にんじん	もやし きゅうり たくあん	16.5 g
	ちゅうかふう コーンスープ		鶏肉 木綿豆腐		じゃがいも		にんじん こまつな	しょうが 玉ねぎ コーン	2.1 g
	あじつけのり		かつお節	のり	さとう				
14 火	なめし				米 強化米		広島菜漬	625 kcal	
	えびカツ	○	えび たら		でん粉 パン粉 小麦粉	米ぬか油		玉ねぎ	25.6 g
	ビーフンのいためもの		豚肉		ビーフン さとう	米ぬか油	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ きくらげ キャベツ	25.4 g
	トックスープ		鶏肉		トック	ごま油	にんじん	しいたけ だいこん えのきだけ	3.1 g
15 水	ごはん				米 強化米			562 kcal	
	ハンバーグ おろしソースかけ	○	鶏肉 豚肉		さとう でん粉			だいこん 玉ねぎ	22.6 g
	きゅうりの しょうがふうみづけ				さとう	ごま油		きゅうり キャベツ しょうが	18.1 g
	とびうおのつみれじる		飛魚 厚揚げ みそ				にんじん こまつな	はくさい 長ねぎ しょうが	1.7 g

日	献立名	牛乳	主な材料				17時- たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			赤の仲間 おもに体をつくる		黄の仲間 おもにエネルギーのもとになる			緑の仲間 おもに体の調子を整える
			たんぱく質	ミネラル(無機質)	炭水化物	脂肪		ビタミン
16 木	ごはん				米 強化米		649 kcal	
	さばのカレーやき	さば			さとう		18.9 g	
	もやしとくわわかめの サラダ		くわわかめ		さとう	ごま油	にんじん もやし きゅうり	23.2 g
	にくじゃが	豚肉			じゃがいも こんにゃく さとう	米ぬか油	にんじん さやえんどう しょうが ごぼう 玉ねぎ ししいたけ	2.0 g

17日は『酢・のり・だしを活用した減塩メニュー』です。(給食では減塩しょうゆを使用しています。)

17 金	ごはん				米 強化米			589 kcal	
	とりにくの やくみソースがけ	鶏肉			さとう でん粉	米ぬか油 ごま油	長ねぎ しょうが	25.3 g	
	こまつなのいそかあえ		きざみのり				にんじん こまつな	17.2 g	
	さわにわん	豚肉			しらす はるさめ		にんじん こまつな	えのきだけ ごぼう だけのこ 長ねぎ	1.8 g
20 月	ごはん				米 強化米			585 kcal	
	あかうおのしおこうじやき	赤魚			塩こうじ			29.2 g	
	くわわかめのさんびら	豚肉	くわわかめ		こんにゃく さとう	米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん	17.5 g	
	けんちんじる	木綿豆腐 大豆 みそ			じゃがいも	白すりごま	にんじん	だいこん 長ねぎ えのきだけ	2.2 g
21 火	ごはん				米 強化米			632 kcal	
	ハヤシルウ	豚肉			じゃがいも さとう	米ぬか油 米粉ハヤシルウ ブラウンウ	にんじん	にんにく しょうが マッシュルーム 玉ねぎ	19.5 g
	コーンサラダ				さとう	米ぬか油	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	18.7 g
	ヨーグルト		ヨーグルト 寒天					ブルーベリー	2.4 g
22 水	ごはん				米 強化米			743 kcal	
	とりにくのハーブやき	鶏肉			さとう みずあめ		バジル オレガノ	38.0 g	
	はいはいづけ		こんぶ		さとう	ごま	にんじん	切干しだいこん えだまめ	33.0 g
	なめこじる	厚揚げ すりみそ					にんじん こまつな	だいこん なめこ 長ねぎ	1.7 g
23 木	ごはん				米 強化米			615 kcal	
	そぼろどんのぐ	豚ひき肉 大豆 たまご 青大豆			さとう	米ぬか油	にんじん	しょうが	28.1 g
	ゆかりづけ					ごま	しそ	もやし きゅうり キャベツ	22.8 g
	たまねぎと うすあげのみそしる	大豆 油揚げ すりみそ			じゃがいも		にんじん	玉ねぎ	1.5 g
24 金	ちゅうかめん				ゆで中華めん			700 kcal	
	みそラーメンスープ	豚肉 すりみそ				米ぬか油	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ コーン 長ねぎ	28.7 g
	ショーロンポー②	豚肉			小麦粉 春雨 でん粉	豚脂		キャベツ 玉ねぎ だけのこ ししいたけ おろししょうが	20.4 g
	カレーもやしののりあえ		きざみのり				にんじん ほうれんそ う	もやし	2.4 g
27 月	ミルメークココア				さとう			581 kcal	
	ごはん				米 強化米			22.2 g	
	いわしのうめに	いわし			さとう でん粉			うめ	16.6 g
	きりぼしだいこんいため	油揚げ			こんにゃく さとう	米ぬか油 ごま	にんじん	切干しだいこん しいたけ	1.7 g
28 火	えのきととうふの みそしる	厚揚げ すりみそ	わかめ		じゃがいも			えのきだけ 長ねぎ	
	ごはん				米 強化米			613 kcal	
	たまごやき	たまご			さとう			23.5 g	
	だいぼのいそに	大豆 鶏肉 油揚げ	ひじき		こんにゃく	米ぬか油	にんじん	ごぼう	19.5 g
	ごもくとうふ	木綿豆腐			でん粉	米ぬか油 ごま油	にんじん	しょうが にんにく き くらげ 玉ねぎ だけの ぶどう	2.0 g
あじさいゼリー		ゼラチン		さとう					
29 水	ごはん				米 強化米			573 kcal	
	ポークカレー	豚肉			じゃがいも	米ぬか油 カレールウ カレールウ カレール	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 玉ねぎ	19.7 g
	かいそうサラダ		わかめ フチマリン		さとう	ごま ごま油		キャベツ コーン	15.5 g
30 木	こめこまるパン				米粉丸パン			639 kcal	
	ミートソースマカロニ	豚ひき肉 大豆			さとう マカロニ	米ぬか油	トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ スッキーニ	24.6 g
	フルーツの マスケットゼリーあえ		寒天		さとう			ハイン もも みかん マスケット	20.1 g
	たまごのスープ	ベーコン たまご			じゃがいも でん粉	ごま	にんじん	玉ねぎ	3.0 g