

令和4年6月 給食献立表

食中毒に注意しましょう。

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。
この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べて
しまいがちです。
①しっかり加熱 ②できたらすぐに食べる ③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	水	ご飯 豆腐とツナの小判焼き ごま和え みそ汁	牛乳 スキムわらびもち	米 麦 油 パン粉 ごま でんぶん 砂糖 黒砂糖 せんべい	豆腐 ツナ いらこ スキムミルク 卵 わかめ みそ 牛乳 きな粉	玉葱 だいこん テンゲン菜 人参 かぼちゃ	お茶 せんべい	528	25.3	12.3
2	木	ご飯 魚のごま油焼き わかめの酢の物 汁ビーフン 果物	牛乳 ミニドック	米 麦 でんぶん ごま油 ごま 砂糖 ビーフン パン クラッカー	あじわかめ かつお節 豚肉 いらこ 牛乳 ハム チーズ	きゅうり 人参 玉葱 もやし ねぎ ネーブル キャベツ	お茶 クラッカー	604	29.1	17.4
3	金	ご飯 厚揚げとキャベツの味噌炒め おかか和え すまし汁 果物	牛乳 沖繩風ドーナツ	米 麦 油 砂糖 コーン缶 ふ 小麦粉 ごまビスケット	厚揚げ 豚肉 みそ 卵 かつお節 わかめ こんぶ かに風味かまぼこ 牛乳	人参 玉葱 キャベツ こまつな もやし ネーブル	お茶 ビスケット	643	28.0	22.5
4	土	スパゲティナポリタン 豆腐スープ	牛乳 クラッカー 果物	スパゲティ コーン缶 油 クラッカー	牛肉 ハム チーズ 豆腐 わかめ いらこ 牛乳 チーズ	玉葱 グリンピース 生しいたけ パナナ	お茶 チーズ	484	22.3	15.8
6	月	ご飯 厚焼き卵 ナムル とろろ昆布汁	牛乳 チーズ焼き	米 麦 油 ごま油 砂糖 じゃがいも ポーロ	卵 スキムミルク ツナ こんぶ かつお節 牛乳 ベーコン チーズ	ねぎ もやし きゅうり 人参 テンゲン菜 パセリ	お茶 ポーロ	506	21.6	21.7
7	火	ご飯 はんぺんフライ 和風サラダ みそ汁	牛乳 ラスク	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 パン バター かりんとう	はんぺん 卵 ハム 厚揚げ わかめ いらこ みそ 牛乳	もやし キャベツ だいこん ねぎ	お茶 かりんとう	591	22.9	18.6
8	水	ご飯 魚のカレームニエル ごぼうサラダ 中華スープ 果物	お茶 フルーツ寒天	米 麦 小麦粉 油 バター 砂糖 コーン缶 マヨネーズ ごま油 でんぶん クラッカー	さわら かつお節 ツナ 豚肉 寒天	ごぼう 人参 たけのこ もやし テンゲン菜 しめじ ネーブル みかん缶 パイン缶	お茶 クラッカー	487	23.1	12.8
9	木	パン ポテトミートローフ コールスロー コーンスープ	お茶 ご飯お焼き	パン 油 パン粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ コーン缶 米 せんべい	豚肉 牛肉 卵 ヨーグルト ベーコン かつお節	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 パセリ ねぎ	お茶 せんべい	491	18.3	24.0
10	金	ご飯 チャンプル オクラの納豆和え みそ汁 果物	牛乳 きなこマフィン	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 はちみつ クラッカー	豆腐 豚肉 卵 かつお節 納豆 のり わかめ いらこ みそ 牛乳 きな粉 スキムミルク	人参 もやし にら オクラ 玉葱 ネーブル	お茶 クラッカー	683	33.0	25.7
11	土	きつねうどん いらこごぼう	牛乳 パウムクーヘン 果物	うどん 油 砂糖 ごま パウムクーヘン ビスケット	油揚げ 牛肉 いらこ 牛乳	人参 ねぎ ごぼう さやいんげん ネーブル	お茶 ビスケット	519	18.9	13.8
13	月	ご飯 チキンカレー はりはり漬け 果物	お茶 あじさいヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 かりんとう	鶏肉 牛乳 ひじき 油揚げ スキムミルク ヨーグルト 粉寒天	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 ぶどうジュース	お茶 かりんとう	515	15.4	10.8
14	火	ご飯 魚のトマトソース焼き マカロニサラダ キャベツスープ 果物	お茶 コーンパン	米 麦 バター マカロニ マヨネーズ とうもろこし ポーロ パン	しいら ハム ベーコン チーズ	トマト きゅうり 人参 キャベツ 玉葱	お茶 ポーロ	500	22.9	18.0
15	水	ご飯 きせい豆腐 じゃこあえ 五目みそ汁 果物	牛乳 ポテトチップス	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 しらす干し 豚肉 いらこ みそ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 干し椎茸 ねぎ グリンピース テンゲン菜 もやし かぼちゃ なす ネーブル	お茶 チーズ	552	25.3	18.8
16	木	ご飯 雑菜 じゃが芋のおかか煮 わかめスープ	牛乳 ラスク	米 麦 油 春雨 砂糖 じゃがいも ごま パン バター クラッカー	豚肉 卵 かつお節 わかめ かまぼこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 干し椎茸	お茶 クラッカー	554	20.5	16.3
17	金	ご飯 魚のチーズピカタ 野菜のソテー 豆乳スープ 果物	フルーツコンフレーク	米 麦 小麦粉 油 でんぶん コーンフレーク せんべい	ホキ 卵 チーズ ベーコン ハム かつお節 豆乳 牛乳	パセリ ブロッコリー 玉葱 しめじ ねぎ なつみかん バナナ レーズン	お茶 せんべい	558	25.6	15.8
18	土	和風スパゲティ はんぺん汁	牛乳 パウムクーヘン 果物	スパゲティ バター パウムクーヘン かりんとう	ツナ かつお節 のり はんぺん こんぶ 牛乳	玉葱 しめじ えのきたけ こまつな パナナ	お茶 かりんとう	480	20.9	10.3
20	月	ご飯 肉じゃが ひじきの和風サラダ かき玉汁	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 じゃがいも しらす 油 砂糖 ごま でんぶん 小麦粉 黒砂糖 クラッカー	牛肉 鶏肉 ひじき 卵 わかめ いらこ 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり レーズン	お茶 クラッカー	570	22.1	14.4
21	火	ご飯 麻婆豆腐 拌三糸 果物	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 油 じゃがいも かりんとう	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 牛乳 ベーコン しらす干し	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり	お茶 かりんとう	616	26.0	21.0
22	水	ご飯 チーズミートなす ごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 ジャムサンドクラッカー	米 麦 油 ごま マヨネーズ ふ クラッカー いちごジャム ポーロ	豚肉 チーズ 竹輪 わかめ みそ いらこ 牛乳	玉葱 なす トマト ピーマン キャベツ 人参 きゅうり こまつな	お茶 ポーロ	560	21.6	21.8
23	木	カレーピラフ 鶏肉のからあげ 野菜スープ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 バター 小麦粉 油 パン 砂糖 クラッカー	ベーコン 鶏肉 こんぶ かつお節 牛乳 生クリーム	玉葱 生しいたけ 人参 グリンピース にんにく キャベツ すいか もも缶 パイン缶	お茶 クラッカー	737	24.1	30.9
24	金	ご飯 魚のレモン焼き ヨーグルトサラダ きのこたっぷりスープ 果物	牛乳 じゃがいも団子	米 麦 マヨネーズ 油 じゃがいも でんぶん 砂糖	さけ ハム ヨーグルト ベーコン 牛乳 チーズ	レモン ねぎ きゅうり キャベツ しめじ 生しいたけ まいたけ 玉葱 人参	お茶 チーズ	592	24.3	23.9
25	土	焼ビーフン ニラ玉スープ	牛乳 丸ポーロ 果物	ビーフン 油 でんぶん 丸ポーロ せんべい	豚肉 卵 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし しめじ にら ネーブル	お茶 せんべい	474	17.8	14.1
27	月	ご飯 シーチキンオムレツ ひじきのいため煮 豆乳汁	牛乳 コーンパンケーキ	米 麦 バター じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 コーン缶 はちみつ	卵 スキムミルク ツナ ひじき 油揚げ 豆乳 みそ 豆腐 いらこ 牛乳	玉葱 ピーマン 人参 干し椎茸 ねぎ パナナ	お茶 果物	617	26.6	21.0
28	火	ご飯 夏野菜炒め ツナ和え 春雨スープ	牛乳 きなこトースト	米 麦 ごま油 春雨 パン バター 砂糖 ポーロ	豚肉 ツナ いらこ 牛乳 きな粉	しょうが にんにく 生しいたけ 玉葱 人参 もやし きくらげ なす ピーマン テンゲン菜 キャベツ	お茶 ポーロ	546	21.1	17.1
29	水	ご飯 コーンカレー 切干大根の酢の物 果物	牛乳 オレンジ寒	米 麦 じゃがいも コーン缶 小麦粉 ごま はちみつ 砂糖 ごま油 バター ビスケット	牛肉 牛乳 寒天	玉葱 人参 りんご にんにく グリンピース 切干大根 きゅうり すいか みかんジュース みかん缶	お茶 ビスケット	561	15.3	16.5
30	木	ご飯 魚の竜田揚げ かみかみサラダ みそ汁 果物	牛乳 南瓜の蒸しケーキ	米 麦 でんぶん 油 コーン缶 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 かりんとう	赤魚 しらす干し 大豆 わかめ いらこ みそ 牛乳 スキムミルク 卵	しょうが キャベツ きゅうり なす 玉葱 かぼちゃ	お茶 かりんとう	618	28.3	17.8

※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。