

2018年 6月献立

| 日  | 曜 | 牛乳 | 献立  | 主に体の組織をつくる              |                  | 主に健康を保持し代謝を調節する                  |                          |                         |                         | 主にエネルギー源になる             |        | エネルギー kcal          | タンパク質 g             | 給食                |     |      |   |   |   |
|----|---|----|---|-------------------------|------------------|----------------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--------|---------------------|---------------------|-------------------|-----|------|---|---|---|
|    |   |    |   | 1群                      | 2群               | 3群                               | 4群                       |                         | 5群                      | 6群                      | 1年     |                     |                     | 2年                | 3年  |      |   |   |   |
| 1  | 金 |    | チキンカツカレー わかめサラダ   | 豚肉<br>レンズ豆              | 鶏肉               | 牛乳<br>カットわかめ                     | にんじん                     | 生姜<br>キャベツ              | にんにく<br>きゅうり            | 玉葱                      | セロリー   | 米<br>薄力粉<br>パン粉     | おおむぎ<br>中ざら糖<br>砂糖  | 米油<br>ごま油         | 920 | 29.4 | ☺ | ☺ | ☺ |
| 4  | 月 |    | 運動会の振替日   |                         |                  |                                  |                          |                         |                         |                         |        |                     |                     |                   |     |      |   |   |   |
| 5  | 火 |    | ハッシュドポーク 加加揚げ揚げサラダ 果物   | 豚肉<br>油揚げ               |                  | 牛乳                               | にんじん<br>小松菜              | にんにく<br>マッシュルーム<br>キャベツ | 生姜<br>玉葱                | セロリー<br>グリーンピース         |        | 米<br>砂糖             | おおむぎ<br>薄力粉         | 米油<br>ごま油         | 843 | 24.8 | ☺ | ☺ | ☺ |
| 6  | 水 |    | 鶏ごぼうご飯 擬製豆腐 昆布キャベツ ジャが芋とわかめのみそ汁   | 鶏肉<br>押し豆腐<br>鶏卵<br>油揚げ | 米みそ              | 牛乳<br>塩昆布<br>カットわかめ              | にんじん<br>糸みつば             | ごぼう<br>キャベツ             | 玉葱<br>大根                | 干し椎茸<br>えのきたけ           |        | 米<br>砂糖             | もち米<br>じゃが芋         | 米油<br>ごま油<br>ごま   | 821 | 32.7 | ☺ | ☺ | ☺ |
| 7  | 木 |    | 麦ごはん 鮭の照り焼き 揚げ牛蒡の甘辛 新玉葱のみそ汁   | しろさけ<br>油揚げ             | かつお節(だし用)<br>米みそ | 牛乳                               | にんじん<br>小松菜              | ごぼう                     | 玉葱                      |                         |        | 米<br>砂糖<br>薄力粉      | おおむぎ<br>澱粉<br>じゃが芋  | 米油<br>ごま          | 774 | 33.5 | ☺ | ☺ | ☺ |
| 8  | 金 |    | 麦ごはん つくね 加加じゃこサラダ みそ汁   | 鶏肉<br>木綿豆腐              | おから<br>米みそ       | 牛乳<br>ほしひじき<br>ちりめんじゃこ<br>カットわかめ | にんじん                     | ごぼう<br>きゅうり             | 玉葱<br>大根                | 長葱                      |        | 米<br>じゃが芋<br>澱粉     | おおむぎ<br>砂糖          | 米油                | 753 | 31.5 | ☺ | ☺ | ☺ |
| 11 | 月 |    | 麦ごはん ひじきふりかけ 肉じゃが キャベツのあっさり和え   | 花かつお<br>かつお節(だし用)       | 豚肉               | 牛乳<br>ほしひじき                      | すじなししいんげん<br>小松菜<br>にんじん | 生姜<br>キャベツ              | にんにく<br>玉葱              |                         |        | 米<br>しらたき<br>砂糖     | おおむぎ<br>じゃが芋        | 米油<br>ごま          | 763 | 25.8 | ☺ | ☺ | ☺ |
| 12 | 火 |    | ツナカレーピラフ ミートオムレツ ペイザンヌスープ   | まぐろ缶詰<br>ベーコン           | 豚肉<br>鶏肉         | 牛乳<br>調理用牛乳<br>ピザ用チーズ            | パセリ<br>にんじん<br>かぶ(葉)     | にんにく<br>えだまめ<br>玉葱      | とうもろこし<br>セロリー<br>かぶ    |                         |        | 米<br>砂糖<br>じゃが芋     |                     | 米油<br>マヨネーズ       | 858 | 33.8 | ☺ | ☺ | ☺ |
| 13 | 水 |    | 麦ごはん 枝豆 豆腐の肉みそ焼き ごま和え けんちん汁   | 押し豆腐<br>かつお節(だし用)       | 豚肉<br>米みそ<br>生揚げ | 牛乳                               | にんじん<br>小松菜<br>えだまめ      | 生姜<br>キャベツ<br>大根        | ぶなしめじ<br>ごぼう<br>長葱      |                         |        | 米<br>砂糖<br>里芋       | おおむぎ<br>こんにゃく       | 米油<br>ごま<br>ごま油   | 816 | 33.1 | ☺ | ☺ | ☺ |
| 14 | 木 |    | コッペパン ハンバーグのトマトソース コールスローサラダ レンズ豆のスープ   | 豚肉<br>鶏肉                | 鶏卵<br>レンズ豆       | ベーコン                             | 牛乳<br>調理用牛乳              | にんじん                    | 玉葱<br>にんにく              | キャベツ<br>セロリー            | とうもろこし | コッペパン<br>砂糖<br>じゃが芋 | パン粉                 | 米油                | 792 | 34.4 | ☺ | ☺ | ☺ |
| 15 | 金 |    | 豚キムチ丼 中華五目スープ 大豆と小魚の揚げ煮   | 豚肉<br>鶏肉<br>木綿豆腐<br>大豆  |                  | 牛乳<br>しらす干し                      | にんじん<br>にら<br>チンゲンサイ     | にんにく<br>玉葱<br>たけのこ      | 生姜<br>もやし               | キムチ<br>干し椎茸             |        | 米<br>砂糖             | おおむぎ<br>澱粉          | 米油<br>ごま油         | 791 | 31.2 | ☺ | ☺ | ☺ |
| 18 | 月 |    | 麦ごはん 蝦仁豆腐(シャ-レンどうふ) 春雨サラダ かぼちゃの包み揚げ   | 鶏肉<br>むきえび              | 押し豆腐<br>ボンレスハム   | 牛乳<br>生クリーム<br>クリームチーズ           | にんじん<br>チンゲンサイ<br>西洋かぼちゃ | 生姜<br>たけのこ<br>きゅうり      | にんにく<br>干し椎茸<br>干しぶどう   | 玉葱<br>もやし               |        | 米<br>春雨<br>薄力粉      | おおむぎ<br>砂糖<br>餃子の皮  | ごま油<br>ごま<br>米油   | 965 | 36.2 | ☺ | ☺ | ☺ |
| 19 | 火 |    | 高菜チャーハン きびなごの南蛮漬け 太平燕 果物 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px;">食育の日</span> | 豚肉<br>うずら卵              | むきえび<br>なると      | いか                               | 牛乳<br>きびなご               | 高菜漬<br>にんじん<br>チンゲンサイ   | 生姜<br>にんにく<br>もやし       | 長葱<br>玉葱<br>果物          |        | 米<br>澱粉<br>春雨       | おおむぎ<br>砂糖          | 米油<br>ごま油         | 811 | 30.3 | ☺ | ☺ | ☺ |
| 20 | 水 |    | ピリ辛ごまみそつけ麺 うずら卵の醤油煮 白ごまプリン  | 豚肉<br>米みそ               | うずら卵             | 牛乳<br>調理用牛乳<br>生クリーム             | にんじん<br>小松菜              | にんにく<br>長葱<br>もやし       | 生姜<br>玉葱<br>はくさい        |                         |        | 蒸し中華麺<br>砂糖         |                     | ごま油<br>練りごま<br>米油 | 830 | 30.3 | ☺ | ☺ | ☺ |
| 21 | 木 |    | 麦ごはん ムロアジのメンチカツ 糸寒天サラダ わかめのみそ汁  | むろあじ<br>鶏卵              | 米みそ              | 牛乳<br>糸寒天<br>カットわかめ              | にんじん                     | 生姜<br>玉葱<br>長葱          | キャベツ<br>もやし             |                         |        | 米<br>パン粉<br>砂糖      | おおむぎ<br>薄力粉<br>じゃが芋 | ごま油<br>米油         | 858 | 30.5 | ☺ | ☺ | ☺ |
| 22 | 金 |    | スパゲティラタトゥイユ サラダ ブルーベリーとヨーグルトのマフィン   | ベーコン<br>米みそ             | 鶏肉<br>鶏卵         | 牛乳<br>粉チーズ(パルメザン)<br>ヨーグルト       | にんじん<br>トマト缶詰            | にんにく<br>なす<br>きゅうり      | セロリー<br>ズッキーニ<br>ブルーベリー | 玉葱<br>キャベツ              |        | スパゲティ<br>砂糖<br>薄力粉  |                     | オリーブ油<br>米油       | 827 | 29.6 | ☺ | ☺ | ☺ |
| 25 | 月 |    | 麦ごはん 海苔の佃煮 赤魚の照り焼き 金平 さつま汁  | あかうお<br>鶏肉              | 豚肉<br>米みそ        | 牛乳<br>ほしりのり                      | にんじん<br>小松菜              | 生姜<br>えのきたけ             | ごぼう<br>長葱               |                         |        | 米<br>砂糖<br>こんにゃく    | おおむぎ<br>澱粉<br>じゃが芋  | 米油<br>ごま          | 730 | 31.0 | ☺ | ☺ | ☺ |
| 26 | 火 |    | 麦ごはん 回鍋肉 ニラ玉スープ フルーツヨーグルト   | 米みそ<br>豚肉<br>木綿豆腐       | 八丁味噌<br>鶏肉<br>鶏卵 | 牛乳<br>ヨーグルト                      | にんじん<br>青ピーマン<br>にら      | にんにく<br>たけのこ<br>みかん缶    | 長葱<br>干し椎茸<br>パイン缶      | 生姜<br>玉葱<br>キャベツ<br>黄桃缶 |        | 米<br>砂糖<br>じゃが芋     | おおむぎ<br>澱粉          | 米油<br>ごま油         | 876 | 33.2 | ☺ | ☺ | ☺ |
| 27 | 水 |    | 定期考査のため給食はありません   |                         |                  |                                  |                          |                         |                         |                         |        |                     |                     |                   |     |      |   |   |   |
| 28 | 木 |    | 定期考査のため給食はありません   |                         |                  |                                  |                          |                         |                         |                         |        |                     |                     |                   |     |      |   |   |   |
| 29 | 金 |    | わかめご飯 いかの更紗揚げ キャベツのおかか和え 豚汁   | いか<br>生揚げ               | 花かつお<br>米みそ      | 豚肉                               | 牛乳<br>炊き込みわかめ            | グリーンアスパラガス              | 生姜<br>大根                | キャベツ<br>長葱              | ごぼう    | 米<br>じゃが芋<br>澱粉     | おおむぎ<br>砂糖<br>昆布    | 米油                | 812 | 36.3 | ☺ | ☺ | ☺ |

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

蒸し中華麺は同じラインでそばも製造しています。

1日の平均栄養摂取量

|       | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g)  | 脂肪 (g)           | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミン     |         |         |        | 食物繊維 (g) | 食塩 (g) |
|-------|--------------|------------|------------------|------------|--------|----------|---------|---------|--------|----------|--------|
|       |              |            |                  |            |        | A (μgRe) | B1 (mg) | B2 (mg) | C (mg) |          |        |
| 6月分平均 | 824          | 31.5       | 25.1 (27.4%)     | 382        | 3.0    | 294      | 0.47    | 0.59    | 34     | 5.9      | 3.4    |
| 摂取基準  | 820          | 30 (25-40) | 摂取エネルギー全体の25-30% | 450        | 4.0    | 300      | 0.5     | 0.6     | 35     | 6.5      | 3未満    |

今月の献立から

1日・・・2日は運動会です。応援メニューとして、鶏胸肉のチキンカツカレーを作ります。  
 19日・・・今月の食育の日は、熊本県の「高菜」と「きびなご」を使用した献立です。  
 高菜チャーハン と きびなごの南蛮漬け を作ります。小魚は丸ごといただきます。  
 21日・・・八丈島産のむろあじを使ってメンチカツを作ります。  
 22日・・・小平市島村農園のブルーベリーを使ってマフィンを作ります。お楽しみに。



「早寝早起き朝ごはん運動」シンボルマーク