

6月 給食献立表

令和2年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 カと体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える
1	月	ごはん	キャベツと油揚げの味噌汁・厚焼き卵・野菜のしらす和え	ラスク	鶏肉・しらす	ドレッシング	キャベツ・大根・人参・きゅうり
2	火	ジャムパン	オニオンベーコンスープ・ミートローフ・彩り野菜のごまサラダ	洋風磯辺焼き	豚肉・ベーコン	食パン・ごま	玉ねぎ・人参・もやし・きゅうり
3	水	ごはん	大根と麩の味噌汁・筑前煮・和風サラダ	じゃこせんべい	鶏肉	油	大根・玉ねぎ・キャベツ・人参
4	木	焼肉丼	中華スープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	ゼリー・せんべい	豚肉	ごま・ごま油	えのき・ねぎ・玉ねぎ・もやし・きゅうり
5	金	ごはん	豆腐と花麩の澄まし汁・鯖の味噌煮・土佐和え	フライドポテト	豆腐・鯖	油	キャベツ・人参・もやし・ほうれん草
6	土	野菜そうめん	野菜そうめん・チーズポテト焼き	パン・ゼリー	鶏肉・ウィンナー	そうめん・じゃがいも	人参・ねぎ・さやいんげん・白菜
8	月	ごはん	大根とふのり味噌汁・鶏肉の卵とじ・野菜の磯和え	クッキー	鶏肉	油	ねぎ・人参・玉ねぎ・白菜・もやし
9	火	トマトスープスパゲティー	トマトスープスパゲティー・野菜炒め	豆腐パン	豚肉	スパゲティー	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし
10	水	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・鮭の照り焼き・ツナサラダ	ニラチヂミ	鮭・ツナ・豆腐	ドレッシング	なめこ・ねぎ・もやし・きゅうり・人参
11	木	根菜カレー	根菜カレー・中華サラダ・フルーツヨーグルト	ホットケーキ	鶏肉	じゃがいも・ごま油	れんこん・ごぼう・人参・もやし
12	金	ごはん	小松菜と厚揚げ豆腐の味噌汁・鶏肉のごま照り焼き・切り干し大根の納豆和え	ゼリー・せんべい	鶏肉・納豆	ごま	小松菜・玉ねぎ・人参・キャベツ
13	土	五目うどん	五目うどん・ジャーマンポテト・チーズ	パン・ゼリー	鶏肉	うどん・じゃがいも	人参・ねぎ・さやいんげん・椎茸
15	月	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・あんかけ卵焼き・野菜のゆかり和え	フルーツゼリー	豆腐・豚肉	片栗粉	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし
16	火	★ピザトースト	ピザトースト・コーンスープ・鶏肉のマスタード焼き	焼きおにぎり	鶏肉・ベーコン	バター・パン	玉ねぎ・ブロッコリー・コーン
17	水	ごはん	しめじと小松菜の味噌汁・鯖の磯辺揚げ・野菜の胡麻和え	蒸しパン	鯖	油・ごま	しめじ・小松菜・ほうれん草・人参
18	木	炊き込みご飯	豚汁・すき昆布煮・チーズ	ゼリー・せんべい	豚肉	じゃがいも・ごま油	玉ねぎ・人参・ねぎ・さやいんげん
19	金	ごはん	ほうれん草と油揚げの味噌汁・鶏肉のケチャップ焼き・ポテトサラダ	メープルマフィン	鶏肉	じゃがいも・マヨネーズ	ほうれん草・玉ねぎ・きゅうり
20	土	スープスパゲティー	スープスパゲティー・豚肉と野菜の中華炒め・チーズ	パン・ゼリー	ベーコン・豚肉	スパゲティー・油	しめじ・キャベツ・人参・もやし
22	月	ごはん	若竹汁・肉じゃが・お浸し	かぼちゃケーキ	豚肉	じゃがいも	わかめ・ねぎ・人参・玉ねぎ・白菜
23	火	ジャムパン	コンソメスープ・チーズハンバーグ・フレンチサラダ	五平餅風おにぎり	豚肉	ドレッシング・食パン	えのき・人参・キャベツ・きゅうり
24	水	ごはん	豆腐とわかめの味噌汁・鮭の塩焼き・なめたけ和え	ゼリー・せんべい	鮭・豆腐	油	ねぎ・人参・えのき・ほうれん草
25	木	ポークカレー	ポークカレー・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	アンパンマンピザ	豚肉	じゃがいも・ごま油	人参・玉ねぎ・もやし・きゅうり
26	金	ごはん	かきたま汁・鶏肉の乳麩焼き・千草和え	うどんかりんとう	鶏肉	油	えのき・ねぎ・玉ねぎ・ほうれん草
27	土	けんちんうどん	けんちんうどん・鶏ささみの和え物・チーズ	パン・ゼリー	鶏肉	ドレッシング・うどん	ねぎ・もやし・人参・きゅうり
29	月	ごはん	大根とあおさの味噌汁・豚肉の生姜焼き・おかか和え	お菓子・せんべい	豚肉	油	大根・玉ねぎ・キャベツ・人参
30	火	ごはん	豆腐としめじの澄まし汁・鱈の味噌マヨ焼き・野菜のさっぱり和え	誕生日おやつ	豆腐・鱈	マヨネーズ	しめじ・キャベツ・人参・ほうれん草

★6月16日(火)

ばら、ひまわり、さくら組はお楽しみクッキングです。

※ 毎日デザートがつきます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。