

# 6月 学校給食献立表 (保育園)



日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
1 (月)	ごはん			精白米 強化米	
	いもとわかめのみそ汁	高野豆腐(大豆) わかめ	ねぎ	じゃがいも	かつお節 みそ
	ソースとんカツ	ふた肉 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖	塩 こしょう 中濃ソース ウナギソース
	なめだけあえ		はくさい ほうれんそう にんじん なめだけ(小麦・大豆)		丸大豆醤油
2 (火)	カレーうどん	ふた肉 つと(小麦・魚肉)	たまねぎ にんじん ねぎ	うどん(小麦) でん粉	丸大豆醤油 カレー粉(小麦・大豆・ 豚・鶏・魚油・いわし・かつお) 酒 みりん かつお節
	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・卵・大豆)			
	厚焼きたまご	厚焼きたまご(卵・小麦・大豆・かつお節エキス)			
	もやしとハムのごま醤油あえ	ホークム(豚)	もやし	ごま油 白ごま	丸大豆醤油
3 (水)	鮭菜ごはん	紅鮭菜めし(鮭・ごま・かつお節)		精白米 強化米	
	真だくさん汁	ふた肉 つと(小麦・魚肉)	たまねぎ だいこん にんじん 国産たけの子 えのきだけ ごぼう ねぎ		丸大豆醤油 みりん かつお節 塩
	メンチカツ	メンチカツ(豚・小麦・大豆)		なたね油	
	小松菜のおかかマヨあえ	かに風味淡雪(小麦・大豆・魚肉) かつお節削り	こまつな にんじん	マヨネーズ(大豆)	丸大豆醤油
4 (木)	ごはん			精白米 強化米	
	豚すき煮	ふた肉 焼き豆腐(大豆)	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ ぶなしめじ	つきごんにゃく なたね油 三温糖	みりん 丸大豆醤油 カツオエキス
	ちくわの石垣揚げ(2こ)	ちくわ(魚肉・魚介エキス) 卵		小麦粉 白ごま 黒ごま なたね油	
	三色あえ	チキンハム(鶏)	きゅうり にんじん	ごま油 三温糖	酢 塩
5 (金)	ごはん			精白米 強化米	
	美唄みそスープ	とり肉	キャベツ もやし にんじん ねぎ しいたけ しょうが	つきごんにゃく	
	鮭の塩だれ焼き	鮭			塩ダレ 塩 こしょう
	チンジャオロース	ふた肉	青ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ しょうが	なたね油	ウナギソース 酒
8 (月)	他人丼	ふた肉 卵 つと(小麦・魚肉)	たまねぎ 国産たけの子 ねぎ にんじん えのきだけ しいたけ	精白米 強化米 なたね油 三温糖	丸大豆醤油 みりん
	十勝大豆コロッケ	大豆コロッケ(小麦・大豆)		なたね油	
	きゅうりの昆布あえ	塩昆布(小麦・大豆・ゼラチン)	きゅうり		塩
	和風バター醤油パゲティ	パコ(豚)	たまねぎ にんじん ぶなしめじ たまねぎ 青ピーマン にんにく パセリ	パゲティ(小麦) なたね油 オリーブ油 バター(乳)	丸大豆醤油 コンソメ 塩 こしょう
9 (火)	トマトオムレツ	トマトオムレツ(卵・大豆・りんご)			
	大根サラダ	ホークム(豚)	だいこん きゅうり ホールコーン	ごま油 白ごま 三温糖	酢 丸大豆醤油 塩
10 (水)	ポークカレーライス	ふた肉 牛乳 生クリーム(乳)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ りんご	精白米 強化米 精麦 じゃがいも 小麦粉 バター(乳) なたね油	カレー粉 パプリカ ローレル こしょう チョップネ クチャップ カレー粉(小麦・豚・鶏・大豆) ウナギソース 丸大豆醤油 コンソメ
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳・ゼラチン)	フルーツミックス(桃・みかん・パイナップル)	さとう	
11 (木)	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・卵・大豆)			
	キャベツとベーコンのスープ	パコ(豚)	キャベツ にんじん	緑豆はるさめ	コンソメ しょうが 酒 丸大豆醤油 塩 こしょう
	フライドチキン	とり肉	しょうが にんにく	マヨネーズ(大豆) でん粉 米粉 なたね油	塩 酒 オリーブ油 ガーリック こしょう
	ポテトサラダ	ホークム(豚)	きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ(大豆)	塩 こしょう
12 (金)	ごはん			精白米 強化米	
	いもだんご汁	とり肉 つと(小麦・魚肉)	にんじん たけのこ えのきだけ ねぎ	いもち	みそ かつお節 昆布
	豆腐ハンバーグ(和風てりやきソース)	豆腐ハンバーグ(大豆・鶏・豚)		三温糖 でん粉	丸大豆醤油 みりん
	コーンバター	ウィンナー(豚)	ホールコーン たまねぎ	バター(乳)	コンソメ 塩こしょう
15 (月)	ごはん			精白米 強化米	
	白菜のみそ汁	油揚げ(大豆)	はくさい にんじん		かつお節 みそ
	みそカツ	ふた肉 牛乳	にんにく	小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖 白ごま ごま油	塩 こしょう 赤みそ 酒 丸大豆醤油 みりん
	ふきの炒め煮	ふた肉 さつまあげ(魚肉)	ふき たけのこ しょうが	三温糖 なたね油 ごま油	醤油 酒 みりん



※塩分にはラーメンやうどんの汁の分も含みます。

# よくかんでたべよう!

日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
16 (火)	とんこつラーメン	ふた肉 つと(小麦・魚肉)	はくさい たまねぎ もやし にんじん ねぎ しょうが	ラーメン(小麦) バター(乳)	豚骨かつお節 しょうが 昆布 丸大豆醤油 かつお節 こしょう
	美唄米粉パン	米粉パン(小麦・乳・卵・大豆)			
	ウィンナーケチャップ	ウィンナー(豚)	トマトソース	三温糖	ケチャップ ウナギソース
	キャベツと枝豆のサラダ	とりささみ(鶏)	キャベツ にんじん 枝豆(大豆)	マヨネーズ(大豆) 白ごま	丸大豆醤油
17 (水)	ごはん			精白米 強化米	
	肉	ふた肉	しょうが たけのこ	三温糖 ごま油	醤油
	ナムル		もやし ほうれんそう にんじん	白ごま	醤油・唐辛子
	厚揚げの中華スープ	絹厚揚げ(大豆)	はくさい チンゲンサイ にんじん ねぎ	ごま油	しょうが 酒 中華だし 丸大豆醤油 塩
18 (木)	ごはん			精白米 強化米	
	つみれ汁	やさいつみれ(大豆・魚肉・ 豚・小麦)油揚げ(大豆)	はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが		みそ 赤みそ しょうが 酒 塩 丸大豆醤油 こしょう
19 (金)	ごはん			精白米 強化米	
	つみれ汁	とり肉	にんにく	小麦粉 バター(乳) なたね油	酒 塩 丸大豆醤油 こしょう
	豚肉と大根の煮物	ふた肉 さつまあげ(魚肉)	だいこん にんじん	三温糖 なたね油	丸大豆醤油 みりん カツオエキス
	塩きょうざスープ	水餃子(小麦・オースターソース・卵・鶏・豚・ 大豆・ゼラチン・乳・ごま)	はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ しょうが にんにく	白ごま	塩 しょうが 酒 丸大豆醤油 酢 さんしょう 唐辛子
22 (月)	ごはん			精白米 強化米	
	沢煮焼	ふた肉	だいこん にんじん ごぼう えのきだけ	しらたき	丸大豆醤油 かつお節 昆布 みりん 塩
	さばのみそ煮	さばの味噌煮(さば・大豆)			
	鶏じゃが	とり肉	たまねぎ にんじん 枝豆(大豆) しょうが	じゃがいも しらたき 三温糖 なたね油	丸大豆醤油 みりん 酒 カツオエキス
23 (火)	ごはん			精白米 強化米	
	美唄みそスープ	ふた肉	キャベツ きゅうり	緑豆はるさめ マヨネーズ(大豆)	塩 こしょう
	たらねぎソースかけ	たら	ねぎ	でん粉 なたね油 三温糖	酒 丸大豆醤油 酢 さんしょう 唐辛子
	春雨とかにかまのマヨネーズあえ	かに風味淡雪(小麦・大豆・魚肉)	キャベツ きゅうり		
24 (水)	ごはん			精白米 強化米	
	沢煮焼	ふた肉	だいこん にんじん ごぼう えのきだけ	しらたき	丸大豆醤油 かつお節 昆布 みりん 塩
	さばのみそ煮	さばの味噌煮(さば・大豆)			
	鶏じゃが	とり肉	たまねぎ にんじん 枝豆(大豆) しょうが	じゃがいも しらたき 三温糖 なたね油	丸大豆醤油 みりん 酒 カツオエキス
25 (木)	ごはん			精白米 強化米	
	美唄みそスープ	ふた肉	キャベツ きゅうり	緑豆はるさめ	しょうが 酒 塩 丸大豆醤油 こしょう
	たらねぎソースかけ	たら	ねぎ	でん粉 なたね油 三温糖	酒 丸大豆醤油 酢 さんしょう 唐辛子
	春雨とかにかまのマヨネーズあえ	かに風味淡雪(小麦・大豆・魚肉)	キャベツ きゅうり		
26 (金)	ごはん			精白米 強化米	
	八宝菜	ふた肉 うすら卵 エビ イカ	はくさい もやし にんじん 青ピーマン しょうが	ごま油 でん粉	しょうが 酒 丸大豆醤油 みりん 酒 コンソメ
	焼きしゅうまい(2こ)	しゅうまい(小麦・卵・大豆・豚・魚肉)			
	焼き豚の中華あえ	焼き豚(豚・小麦・大豆)	もやし きゅうり にんじん	三温糖 白ごま ごま油	丸大豆醤油 酢
29 (月)	ごはん			精白米 強化米	
	キャベツのみそ汁	油揚げ(大豆)	キャベツ にんじん ねぎ		かつお節 みそ
	鶏肉のカレー醤油焼き	とり肉			酒 みりん 丸大豆醤油 カレー粉
	じゃがいものきんぴら	さつまあげ(魚肉)		じゃがいも なたね油 ごま油 三温糖 白ごま	みりん 丸大豆醤油 唐辛子
30 (火)	ごはん			精白米 強化米	
	味噌パコソース	ふた肉	はくさい たまねぎ もやし にんじん ホールコーン ねぎ しょうが	ラーメン(小麦) バター(乳)	豚骨かつお節 しょうが 昆布 丸大豆醤油 かつお節 こしょう
	焼きキャベツ餃子(2こ)	キャベツ餃子(小麦・豚・大豆・ごま)			
	ホワイトミニ	ホワイトミニ(乳・ゼラチン・大豆・レモン果汁)			



※給食の持ち帰りは、食中毒防止の観点から禁止しています。

6月 平均栄養価	エネルギー		たんぱく質	脂質	塩分
	月平均 / 目標値				
	小	中			
	635Kcal/650Kcal	773Kcal/830Kcal	27.0g/21~32.5g	21.9g/14.4~21.7g	2.6g/2.0g
			32.4g/27~41.5g	25.5g/18.4~27.7g	3.4g/2.5g

※たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13~20%です。  
※脂質は、摂取エネルギー全体の20~30%です。