

松茂町幼稚園, 小・中学校6月分予定献立表

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | | 材料名(食品名) | | | 栄養価 | | |
|--------------------------|----|----------------|-----|-------------------|-------------------------------------|--|---|--|-------------|--------------|--------------|
| | | 主食 | ミルク | てんかぶつ | おかず | あか 血や肉, 骨になる | みどり 体の調子をととのえる | きいろ 熱や力のもとになる | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | |
| 1 | 木 | 小型アップルパン | 牛乳 | | とり肉のトマト煮 キャベツのゴマネーズ | 牛乳 鶏肉 ちくわ | にんじん・しめじ たまねぎ・枝豆 カットマト・ほうれんそう・キャベツ | パン・じゃがいも 油・砂糖 マヨネーズ・ごま | 617 780 | 23.6 29.0 | |
| 2 | 金 | ごはん | 牛乳 | | マーボー豆腐 揚げぎょうざ | 牛乳・とうふ 豚ひき肉・赤みそ 赤だしみそ・あげぎょうざ | ねぎ たまねぎ にんじん・たけのこ | 米 砂糖 でん粉・油 | 670 810 | 26.0 31.7 | |
| 5 | 月 | ごはん | 牛乳 | ナタデココ 入りレモンゼリー | れんこんチキンカレー 枝豆サラダ | 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 | れんこん・たまねぎ にんじん・枝豆 きゅうり・キャベツ・コーン | 米・じゃがいも カレーウ・油 和風ドレッシング | 720 884 | 21.6 25.7 | |
| 6 | 火 | ごはん | 牛乳 | | いわしの甘露煮 大豆入りきんぴらごぼう | 牛乳 いわしの甘露煮・豚肉 だいず・平天 | ごぼう・こんにやく にんじん・たけのこ ピーマン | 米 砂糖 ごま・ごま油 | 689 816 | 27.1 32.2 | |
| 7 | 水 | ごはん | 牛乳 | | ささみカツ ふしめん汁 | 牛乳 ささみカツ 油あげ・とうふ | にんじん だいこん 干しいたけ・こまつな | 米 油 ふしめん | 596 696 | 21.8 25.3 | |
| 8 | 木 | 切り目つき コッペパン | 牛乳 | パックマヨネーズ | 照り焼きチキン ボイルキャベツ 野菜ゴロゴロコンソメスープ | 牛乳 照り焼きチキン ベーコン・だいず | キャベツ・コーン にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・れんこん | パン パックマヨネーズ | 661 769 | 25.8 29.5 | |
| 9 | 金 | ごはん | 牛乳 | | 酢豚 バンバンジー | 牛乳 豚肉 ささみ | たまねぎ・にんじん たけのこ・ピーマン きゅうり・もやし | 米 油 砂糖・でん粉 | 629 744 | 23.6 27.8 | |
| 12 | 月 | ごはん | 牛乳 | | おにく井の具 野菜サラダ | 牛乳・牛肉 豚肉・かまぼこ チキンハム | こんにやく・たまねぎ ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン | 米 砂糖 | 591 727 | 21.6 26.2 | |
| 13 | 火 | ごはん | 牛乳 | | さわらのごまみそかけ けんちん汁 | 牛乳・さわら 赤だしみそ・とうふ 油あげ | だいこん・にんじん 干しいたけ・ごぼう ねぎ | 米・砂糖 ごま・ごま油 さといも | 621 722 | 26.6 30.6 | |
| 14 | 水 | ごはん | 牛乳 | | 厚揚げとじゃがいものうま煮 ツナのゆずあえ | 牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉・ツナ | こんにやく・たまねぎ・にんじん 枝豆・キャベツ・きゅうり コーン・ゆず | 米 じゃがいも 砂糖・油 | 625 768 | 23.7 28.9 | |
| 15 | 木 | 小型 コッペパン | 牛乳 | ブルーベリージャム | ミートボール チンゲンサイの米粉シチュー | 牛乳 肉団子 鶏肉 | たまねぎ にんじん チンゲンサイ | パン・じゃがいも バター・こめこ 生クリーム・ブルーベリージャム | 641 807 | 24.4 32.3 | |
| 16 | 金 | ごはん | 牛乳 | | 切り干し大根の卵とじ キャベツ入りメンチカツ | 牛乳・鶏肉 たまご・キャベツメンチカツ | 切り干しだいこん・にんじん 干しいたけ・ごぼう 枝豆 | 米 砂糖 油 | 680 857 | 24.7 30.4 | |
| 19 | 月 | ごはん | 牛乳 | | 松茂スイート肉じゃが ブロッコリーのサラダ | 牛乳 豚肉 平天 | しめじ・たまねぎ にんじん・さやいんげん キャベツ・ブロッコリー | 米 さつまいも 砂糖・ごま | 630 774 | 21.2 25.3 | |
| 20 | 火 | ごはん | 牛乳 | | 鶏肉のレモン風味 すまし汁 | 牛乳 鶏肉 かまぼこ・とうふ | レモン・にんじん たまねぎ・干しいたけ ねぎ・こまつな | 米 でん粉 油・砂糖 | 676 796 | 25.6 30.1 | |
| 21 | 水 | ごはん | 牛乳 | | 鶏肉と根菜の平つくね 五目煮 | 牛乳 鶏肉と根菜のつくね 鶏肉・ちくわ | こんにやく たまねぎ にんじん・グリーンピース | 米 じゃがいも 砂糖・油 | 650 743 | 22.9 26.0 | |
| 22 | 木 | 小型 コッペパン | 牛乳 | メープルゼリージャム | ポテトオムレツ パンブキンポターージュ | 牛乳 ポテトオムレツ ベーコン | かぼちゃ たまねぎ・にんじん パセリ | パン 生クリーム メープルゼリージャム | 625 781 | 18.6 22.6 | |
| 23 | 金 | ごはん | 牛乳 | ウスターソースパック | あじフライ れんこんのきんぴら | 牛乳 あじフライ 豚肉・平天 | れんこん・にんじん こんにやく・たけのこ ごぼう・さやいんげん | 米 油 砂糖・ごま・ソースパック | 689 723 | 25.9 21.8 | |
| 26 | 月 | ごはん | 牛乳 | | 豚肉のしょうが焼き 五目中華スープ | 牛乳・豚肉 とうふ・ベーコン 干しわかめ | たまねぎ キャベツ にんじん・コーン | 米 ごま油 砂糖 | 631 743 | 25.0 29.8 | |
| 27 | 火 | ごはん | 牛乳 | | ポークビーンズ コーンサラダ | 牛乳 豚肉 だいず・うずら卵 | たまねぎ・にんじん トマト キャベツ・きゅうり・コーン | 米・油 じゃがいも・砂糖 香り胡麻ドレッシング | 693 825 | 22.7 26.7 | |
| 28 | 水 | ごはん | 牛乳 | | さばのみぞれ煮 かぼちゃのそぼろ煮 | 牛乳・さばのみぞれ煮 70 さばのみぞれ煮 50・鶏ひき肉 平天 | かぼちゃ・こんにやく たまねぎ・にんじん グリーンピース | 米 じゃがいも 砂糖 | 737 868 | 25.7 30.0 | |
| 29 | 木 | 小型 黒糖パン | 牛乳 | | 焼きビーフン フルーツゼリー | 牛乳 豚肉 いか | キャベツ・チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・ピーマン・ミカン パインアップル・もも | パン・黒砂糖 ビーフン・ごま油 油 | 657 835 | 22.9 28.5 | |
| 30 | 金 | ごはん | 牛乳 | | 焼肉風野菜炒め コーンしゅうまい | 牛乳 豚肉・コーンしゅうまい | キャベツ・たまねぎ もやし・にんじん さやいんげん | 米 油 砂糖 | 657 748 | 19.9 23.3 | |
| ※ 材料その他の理由による変更をご了承ください。 | | | | | | | | 小学校 中学校 | 小 中 | 650 830 | 24.0 30.0 |