



平成30年6月 学校給食予定献立表 (幼稚園)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	金	ごはん ぎゅうにゅう ◆ちくぜんに ◆ほうれんそうのじゃこごまあえ ぶたじる ふりかけ	ごはん さとうも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく ちくわ しらすほし	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ こんにゃく ごぼう れんこん さやいんげん もやし ほうれんそう	420 19.5
4	月	ピタパン ぎゅうにゅう チリコンカン ◆ごぼうのマヨネーズソテー ワンタンスープ	ピタパン あぶら さとう マヨネーズ ごま ワンタンのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく いんげんまめ ポークハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく ごぼう キャベツ もやし ほししいたけ ねぎ	485 21.8
5	火	やきそば ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2こ) おかひじきのツナごまあえ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなかつお あおのり ツナ	キャベツ にんじん もやし はくさい ねぎ おかひじき たまねぎ にら しょうが	402 16.1
6	水	★カミカミメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう ◆やきししゃも ◆アスパラとごぼうのみそいため すましじる ◆かみかみだいず	ごはん さとう ふ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう こもちししゃも ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ わかめ だいず こんぶ	アスパラガス ごぼう にんじん いとこんにゃく たまねぎ えのきたけ ねぎ	413 17.3
7	木	パン ぎゅうにゅう ホキのレモンソース もやしのカレーいため ポークビーンズ	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ポークハム ぶたにく だいず	レモン パセリ もやし たまねぎ あおピーマン にんじん さやいんげん トマト	475 22.2
8	金	てまきすし [あなご ツナキャベツ] ◆たくあん のり ぎゅうにゅう とうふじる なつみかんゼリー	ごはん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう あなご ツナ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ たくあん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ なつみかん	539 21.5
11	月	なめし ぎゅうにゅう とりにくのてりに とうふのチャンブルー じゃがいものみそじる	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン わかめ あぶらあげ みそ	あおな しろねぎ あおピーマン ほうれんそう もやし にら しめじ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	428 20.3
12	火	パンパン ぎゅうにゅう いわしフライ(タルタルソース) こまつなとハムのごまあえ ぶたもやしスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら ごま タルタルソース でんぷん さとう	ぎゅうにゅう いわし ポークハム ぶたにく	こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ みすな えのきたけ にんにく パイン	491 21.5
13	水	おまめのカレーライス ぎゅうにゅう オムレツのあますあんかけ チンゲンサイのかつおあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめ だいず たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース ほうれんそう あおピーマン あかピーマン チンゲンサイ もやし	433 15.3
14	木	パン ぎゅうにゅう にくだんこのあますいため ほうれんそうのナムル はるさめスープ りんごジャム	パン さとう あぶら でんぷん ごまあぶら さとう はるさめ ジャム	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく ぶたにく	たまねぎ はくさい だけのこ にんじん にんにく あおピーマン ほうれんそう もやし にら キャベツ ほししいたけ ねぎ	453 18.0
15	金	★地産池消メニュー①★ ごはん ぎゅうにゅう ぞうめんじる とりにくのからあげ キャベツのうめドレッシングあえ	ごはん でんぷん こめこ あぶら さとう ごま ぞうめん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし あぶらあげ	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン うめ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	421 16.9
18	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのオレシソースかけ チーズポテト キャベツのスープに	パン マーマレード でんぷん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	みかん パセリ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	412 19.1
19	火	パン ぎゅうにゅう ◆いかのカレーいため スパゲティのソテー にくだんごとキャベツのトマトに	パン バター あぶら スパゲティ じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう いか ポークハム とりにく ぶたにく	たまねぎ さやいんげん チンゲンサイ にんじん コーン キャベツ トマト	425 20.3
20	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのさっぱりいため ◆たけのこのからあげ さわにわん	ごはん さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが たけのこ キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	442 19.0
21	木	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ ケチャップソース ピーマンとハムのソテー コーンスープ	パン あぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ポークハム	あおピーマン もやし コーン たまねぎ にんじん パセリ チンゲンサイ	426 19.3
22	金	ごはん ぎゅうにゅう うのはなひり アスパラとぶたにくのばいにくいため たまねぎのみそじる	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう おから とりにく ちくわ ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ	にんじん ほししいたけ ねぎ こんにゃく アスパラガス キャベツ うめ たまねぎ えのきたけ	434 18.8
25	月	ごはん ぎゅうにゅう がんものふくめに おかひじきのおかかあえ だんごじる	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう くろまめ がんもどき とりにく とうふ かつおぶし	おかひじき キャベツ もやし ごぼう にんじん しめじ こんにゃく ねぎ	455 17.7
26	火	パン ぎゅうにゅう なすのミートソースあえ チンゲンサイのソテー マカロニスープ	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とりにく	なす たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん キャベツ さやいんげん	415 18.4
27	水	★地産池消メニュー②★ ごはん ぎゅうにゅう ◆たこのてんぷら ◆キャベツのじゃこあえ カレーにくじゃが たいししみそふりかけ	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう たこ しらすほし ぶたにく みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ いとこんにゃく ごぼう さやいんげん	491 20.4
28	木	パン ぎゅうにゅう ハムカツ ツナキャベツ レタススープ	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ツナ とりにく	キャベツ にんじん エリンギ レタス たまねぎ コーン さやいんげん	491 21.0
29	金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに ◆くきわかめのきんぴら かぼちゃのみそじる	ごはん さとう でんぷん ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく くきわかめ ぶたにく わかめ みそ あぶらあげ	さやいんげん ごぼう こんにゃく にんじん あおピーマン かぼちゃ えのきたけ たまねぎ ねぎ	456 17.6