



令和4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 ★:防災献立 ◆: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	水	わかめごはん きゅうにゅう さわらのてりやき ひじきとツナのいために さわにわん	ごはん さとう でんぱん	きゅうにゅう さわら ツナ ひじき だいず ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ごぼう ねぎ こんにゃく えのきたけ	449 21.7
2	木	パン きゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため ◆ごぼうサラダ レタススープ	パン あぶら でんぱん さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく ひじき チキンハム とりにく	たまねぎ トマト あおピーマン ごぼう きゅうり ブロッコリー レタス にんじん コーン さやいんげん	450 19.2
3	金	ごはん きゅうにゅう はるまき しんじゃがロースー ちゅうかスープ	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぱん ごまあぶら こむぎこ はるさめ こめこ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく	あおピーマン たまねぎ にんじん たけのこ もやし ほししいたけ ねぎ キャベツ	441 13.7
6	月	ごはん きゅうにゅう こまつなのとうにゅうコロッケ ◆かむかむサラダ コーンスープ	ごはん あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ ごま	きゅうにゅう とりにく こんぶ ベーコン とうにゅう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ パセリ いとこんにゃく こまつな	441 14.2
7	火	ごはん きゅうにゅう とりにくのあまずあん ◆キムタクビーフン ワンタンスープ	ごはん でんぱん さとう ビーフン あぶら こむぎこ	きゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	しょうが はくさいキムチ たくあん にら たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ にんにく	483 18.9
8	水	ごはん きゅうにゅう ◆こもちししゃものあまだれ ◆こんにゃくとたけのこのごまに ★こうやどうふのみそしる	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	きゅうにゅう こもちししゃも ぶたにく こうやどうふ わかめ あぶらあげ みそ	たけのこ にんじん ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ こんにゃく	446 18.0
9	木	パン きゅうにゅう ブルーベリージャム スパニッシュオムレツ ◆いかとかいそうのイタリアンサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも でんぱん さとう あぶら ジャム こめこマカロニ	きゅうにゅう いか ベーコン しろいんげんまめ たまご とりにく わかめ くきわかめ のり	きゅうり レタス たまねぎ にんじん キャベツ トマト さやいんげん ブルーベリー ほうれんそう	486 18.3
10	金	ごはん きゅうにゅう ◆ぶたにくのかくに おかひじきのツナごまあえ もずくスープ	ごはん さとう でんぱん ごま	きゅうにゅう ぶたにく ツナ もずく とりにく かまぼこ	しょうが にんにく おかひじき キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ こんにゃく	449 20.4
13	月	行事食【入梅】 ごはん きゅうにゅう いわしのかばやきふう キャベツのうめマヨあえ けんちんじる	ごはん でんぱん あぶら さとう マヨネーズ	きゅうにゅう いわし チキンハム とうふ とりにく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん うめ とうがん ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく しそ	463 18.9
14	火	ごはん きゅうにゅう にくづめいなりのかくめに ◆こんぶのきんぴら そうめんじる	ごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら そうめん でんぱん	きゅうにゅう こんぶ ぶたにく あぶらあげ ちくわ とりにく ぎょくに	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こんにゃく	476 17.3
15	水	【地産地消メニュー①】 ごはん きゅうにゅう とりにくのねぎソース はっぼうさい もやしとこまつなのちゅうかあえ	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら ごま	きゅうにゅう とりにく ぶたにく やきぶた	にんにく しょうが しろねぎ もやし こまつな にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ にんにく	463 23.1
16	木	こくとうパン きゅうにゅう ますのみそマヨやき ピーマンとハムのソテー とうがんのスープ	パン こくとう マヨネーズ あぶら	きゅうにゅう ます みそ ポークハム とりにく	あおピーマン もやし とうがん だいこん たまねぎ にんじん しめじ パセリ	446 22.2
17	金	おまめのカレーライス きゅうにゅう やきウインナー(2ほん) わふうサラダ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	きゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ひよこまめ ポークウインナー チキンハム かつおぶし	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが レタス あかたまねぎ きゅうり	505 18.0
20	月	ごはん きゅうにゅう ★さばかんとじゃがいものカレーマヨいため ◆★きりぼしだいこんのサラダ とりだんごじる	ごはん じゃがいも マヨネーズ オリーブあぶら さとう ごまあぶら でんぱん	きゅうにゅう ひじき とうふ とりにく さば みそ ツナ	たまねぎ パセリ きりぼしだいこん キャベツ コーン たけのこ ねぎ なまししいたけ にんじん	486 18.1
21	火	ごはん きゅうにゅう ちくわのあまからあげ(2こ) ぶたにくとズッキーニのみそいため ゆばのすましじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	きゅうにゅう ちくわ みそ ぶたにく あかみそ ゆば とうふ	ズッキーニ しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ	455 17.7
22	水	【地産地消メニュー②】 ごはん きゅうにゅう あじのなんばんづけ ◆★わかたけいため みそにくじゃが	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	きゅうにゅう あじ わかめ ぶたにく とりにく みそ さつまあげ	たまねぎ あおピーマン たけのこ コーン にんじん さやいんげん いとこんにゃく	489 19.9
23	木	パン きゅうにゅう とりにくのオレンジソース煮 ポテトサラダ レンズまめのスープ	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ マーメレード	きゅうにゅう とりにく チキンハム レンズまめ ベーコン	たまねぎ オレンジ みかん にんにく きゅうり にんじん キャベツ セロリ パセリ なつみかん	476 21.7
24	金	ごはん(すくなめ) きゅうにゅう マーボーなす はるさめサラダ ごもくそば	ごはん あぶら でんぱん ごまあぶら はるさめ さとう ちゅうかめん	きゅうにゅう とりにく みそ チキンハム ぶたにく	なす たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ たけのこ ほししいたけ にんじん	426 17.0
27	月	ごはん きゅうにゅう ぶたにくのさっぱりいため とうがんのツナごまあえ かぼちゃのみそしる	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく かつおがし あぶらあげ わかめ みそ ツナ	しょうが とうがん きゅうり かぼちゃ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	470 21.5
28	火	ごはん きゅうにゅう すどり たんたんビーフン ★あんぱんフルーツ	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら ビーフン ごま	きゅうにゅう とりにく ぶたにく あかみそ しろみそ とうにゅう	しょうが だいこん たまねぎ にんじん あおピーマン ほししいたけ キャベツ もやし たけのこ にら にんにく もも パイナップル みかん	470 17.3
29	水	ごはん きゅうにゅう あつあげのあまからいため いんげんのごまあえ おやこに	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも でんぱん	きゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく たまご こうやどうふ	こまつな さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	470 18.8
30	木	パン きゅうにゅう ハンバーグトマトソース ズッキーニのソテー キャベツのスープに	パン オリーブあぶら さとう でんぱん じゃがいも	きゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	トマト バジル ズッキーニ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ しめじ さやいんげん	442 19.0