

6月の予定献立表



6月1日(木)		小553kcal 中682kcal	6月2日(金)		小544kcal 中641kcal	6月5日(月)		小534kcal 中699kcal	6月6日(火)		小624kcal 中774kcal	6月7日(水)		小569kcal 中702kcal
ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが もやしのナムル			コッペパン 牛乳 チリコンカン ベジタブルスープ			発芽玄米入りごはん 牛乳 カレーのからあげ 豚汁 茎わかめの佃煮			ハヤシライス 牛乳 ゼリー入りフルーツポンチ			豚きゃべ井 牛乳 中華わかめスープ		
食材名	分量(g)		食材名	分量(g)		食材名	分量(g)		食材名	分量(g)		食材名	分量(g)	
米	80 g		コッペパン	1 こ		米	75 g		米	74 g		米	80 g	
牛乳	1 本		牛乳	1 本		発芽玄米	5 g		麦	6 g		豚肉	50 g	
豚肉	20 g		豚ミンチ	30 g		牛乳	1 本		牛肉	20 g		サラダ油	1 g	
にんじん	20 g		塩	0.1 g		カレー		虫 歯 予 防 の 献 立	にんじん	20 g		キャベツ	50 g	
たまねぎ(八幡産)	50 g		こしょう	0.01 g		小学校(30g)	1 切		たまねぎ	60 g		にんじん	5 g	
じゃがいも	70 g		ナツメグ	0.01 g		中学校(40g)	1 切		小麦粉	6 g		八幡のみそ	2 g	
しめじ	5 g		大豆(蒸)	30 g		揚げ油	6 g		マーガリン	6 g		酒	0.7 g	
突きこんにゃく	10 g		たまねぎ	60 g		豚肉	10 g		塩	0.6 g		濃口しょうゆ	3.5 g	
にら	5 g		にんじん	20 g		にんじん	10 g		こしょう	0.02 g		みりん	0.7 g	
おろしにんにく	0.5 g		サラダ油	1 g		ごぼう	10 g		オールスパイス	0.02 g		土しょうが	0.4 g	
さとう	2 g		赤ワイン	1 g		大根	15 g		ローリエ	0.03 g		トマトチップ*	3 g	
濃口しょうゆ	7 g		塩	0.2 g		板こんにゃく	10 g		赤ワイン	1 g		すりおろしりんご	2 g	
コチュジャン	1 g		こしょう	0.01 g		青ねぎ(八幡産)	5 g		トマトチップ*	10 g		さとう	2.5 g	
トウバンジャン	0.1 g		オールスパイス	0.02 g		八幡のみそ	9 g		トマトビュレ	5 g		ウスターソース	1.5 g	
サラダ油	0.3 g		ローリエ	0.01 g		八幡の白みそ	3 g		ウスターソース	2 g		コチュジャン	0.3 g	
水	30 g		カレー粉	0.4 g		けずりぶし	2 g		デミグラスソース	10 g		トウバンジャン	0.4 g	
ちくわ	10 g		トマトチップ*	15 g		水	100 g		チキンスープ	4 g		牛乳	1 本	
太もやし	30 g		濃口しょうゆ	1.5 g		茎わかめ(乾燥)	0.6 g		水	90 g		カットわかめ	0.4 g	
小松菜	20 g		チキンスープ	2 g		ちりめんじゃこ	4 g		牛乳	1 本		とうふ	20 g	
ごま油	0.3 g		米粉	1 g		サラダ油	0.2 g		マスカットゼリー	30 g		にんじん	10 g	
酢	2 g		キャベツ	30 g		酒	2 g		みかん(缶)	20 g		たけのこ(水煮)	10 g	
さとう	2 g		にんじん	10 g		さとう	2 g		パイン(缶)	15 g		青ねぎ(八幡産)	5 g	
濃口しょうゆ	3 g		小松菜	10 g		濃口しょうゆ	1 g		黄桃(缶)	15 g		塩	0.5 g	
			豚肉	5 g								こしょう	0.02 g	
			薄口しょうゆ	3 g								薄口しょうゆ	3 g	
			けずりぶし	3 g								ごま油	0.3 g	
			塩	0.5 g								けずりぶし	3 g	
			こしょう	0.02 g								水	100 g	
			水	100 g										
6月5日は、虫歯予防の献立です。よくかんで食べましょう!														
かれいには魚卵がはいっている場合があります。														
6月8日(木)		小695kcal 中823kcal	6月9日(金)		小517kcal 中620kcal	6月12日(月)		小615kcal 中755kcal	6月13日(火)		小639kcal 中821kcal	6月14日(水)		小627kcal 中777kcal
ごはん 牛乳 とりのじゅんじゅん ちくわの磯辺揚げ			小型パン 牛乳 焼そば ゆでとうもろこし オニオンスープ			ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 三度豆のかつおあえ 豆腐のみそ汁			ごはん 牛乳 八宝菜 シュウマイとギョーザ			カレーライス 牛乳 フルーツサイダー		
食材名	分量(g)		食材名	分量(g)		食材名	分量(g)		食材名	分量(g)		食材名	分量(g)	
米	80 g		小型パン	1 こ		米	80 g		米	80 g		米	74 g	
牛乳	1 本		牛乳	1 本		牛乳	1 本		牛乳	1 本		麦	6 g	
鶏肉	50 g		やきそばめん	50 g		いわし味酥干し		わ く わ く 給 食	豚肉	25 g		豚肉	15 g	
たまねぎ(八幡産)	20 g		豚肉	20 g		小学校(40g)								