

2024年6月 給食献立表



キッズ	昼食		3色食品群			給与栄養量		アレルギー	おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分			午前	午後
3月		カレーライス だいごんのしらすサラダ すまし汁(ねぎ・わかめ)	食パン じゃがいも 砂糖 油	鶏もも肉 ヨーグルト(無糖) ツナ 水煮缶 ハム 調整豆乳	にんにく しょうが ブロccoliリー にんじん こまつな クリームコーン	278 kcal 9.7 g 7.1 g 46.1 g 0.9 g		小麦 鶏肉	麦茶 ゼリー	
4火		ごはん 鶏のパン粉焼き チンゲン菜とにんじんのとろろ昆布和え すまし汁(じゃがいも・油揚げ) マスカットゼリー	米 パン粉 砂糖 油 マヨネーズ	豚ひき肉	グリーンピース たまねぎ にんじん キャベツ コーン だいごん カットわかめ	249 kcal 11.1 g 4.2 g 43.1 g 0.8 g		小麦 豚肉 鶏肉 大豆	麦茶 せんべい	
5水		ごはん さばの竜田揚げ かぼちゃとにんじんの甘煮(グリーンピース) みそ汁(もやし・なめこ)	米 油 砂糖 マヨネーズ	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレー	277 kcal 10.8 g 8.1 g 43.7 g 1.0 g		大豆	麦茶 クッキー	
6木		ロールパン 鶏のトマト缶煮込み ボイル野菜 豆乳ポタージュ(にんじん・ハム)	米 砂糖 片栗粉 油 白いりごま	さわら 木綿豆腐	しょうが こまつな にんじん カットわかめ 葉ねぎ オレンジ	228 kcal 13.4 g 8.4 g 27.0 g 1.1 g		鶏肉 大豆	牛乳 おにぎり	
7金		ごはん さわらの香味焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・ごぼう) オレンジ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま じゃがいも コッペパン 揚げ油	鶏もも肉	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水煮) しめじ チンゲンサイ もやし	239 kcal 11.6 g 4.4 g 39.7 g 1.0 g		大豆	麦茶 フルーチェ	
10月		ごはん 豚のしょうが焼き にんじんとピーマンのおかか和え みそ汁(かぼちゃ・キャベツ) マスカットゼリー	干しうどん 小麦粉 片栗粉 あげ油 マスカットゼリー 米 ごま油	鶏もも肉	たまねぎ にんじん にんじん葉 ブロccoliリー コーン	264 kcal 9.9 g 5.1 g 45.3 g 1.0 g		豚肉	麦茶 クッキー	
11火		ゆかりごはん 生揚げのそぼろ煮 きゅうりと竹輪のナムル みそ汁(だいごん・チンゲン菜)	米 油 砂糖 マスカットゼリー ホットケーキ粉	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ なす	262 kcal 9.9 g 7.9 g 39.1 g 1.1 g		鶏肉 大豆	麦茶 マカロニ きなこ	
12水		鶏とごぼうの味噌パスタ キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ(しめじ・玉ねぎ) オレンジ	米 パン粉 油 砂糖 中華麺 ごま油	さけ 油揚げ	キャベツ にんじん なめこ	225 kcal 12.3 g 4.3 g 37.5 g 0.9 g		鶏肉 大豆 オレンジ	牛乳 サブレ	
13木		しらすごはん 鮭のカレーあんかけ なすの甘辛炒め みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	食パン じゃがいも 砂糖 油	鶏もも肉 ヨーグルト(無糖) ツナ 水煮缶 ハム 調整豆乳	にんにく しょうが ブロccoliリー にんじん こまつな クリームコーン	250 kcal 12.6 g 4.2 g 42.4 g 1.1 g		大豆	麦茶 おやき	
14金		すったて 鶏の甘辛焼き こまつなとにんじんのコーン和え バナナ	米 砂糖 油 ホットケーキ粉 あげ油	豚肉(もも) 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ しょうが チンゲンサイ にんじん だいごん かぼちゃ オレンジ	241 kcal 11.7 g 3.9 g 41.5 g 2.3 g		鶏肉 大豆	麦茶 ホットケーキ	
17月		カレーライス だいごんのしらすサラダ すまし汁(ねぎ・わかめ)	米 油 砂糖 片栗粉 スパゲティ	かれい 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ トマト 缶 にんじん ほうれんそう コーン ねぎ なす	278 kcal 9.7 g 7.1 g 46.1 g 0.9 g		小麦 鶏肉	麦茶 クッキー	
18火		ごはん 鶏のパン粉焼き チンゲン菜とにんじんのとろろ昆布和え すまし汁(じゃがいも・油揚げ) マスカットゼリー	米 油 砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉	さば 米みそ(淡色辛みそ)	ひじき にんじん しょうが だいごん パプリカ(赤) ねぎ	249 kcal 11.1 g 4.2 g 43.1 g 0.8 g		小麦 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 サブレ	

2024年6月 給食献立表



キッズ	昼食	3色食品群	給与栄養量		アレルギー	おやつ	
			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分				
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの		午前 午後	
19	水	ごはん さばの竜田揚げ かぼちゃとにんじんの甘煮(グリーンピース) みそ汁(もやし・なめこ)	米 油 砂糖 マヨネーズ	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレー	277 kcal 10.8 g 8.1 g 43.7 g 1.0 g	大豆 麦茶 牛乳もち
20	木	ロールパン 鶏のトマト缶煮込み ポイル野菜 豆乳ポタージュ(にんじん・ハム)	米 砂糖 片栗粉 油 白いりごま	さわら 木綿豆腐	しょうが こまつな にんじん カットわかめ 葉ねぎ オレンジ	228 kcal 13.4 g 8.4 g 27.0 g 1.1 g	鶏肉 大豆 麦茶 おにぎり
21	金	ごはん さわらの香味焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・ごぼう) オレンジ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま ジャがいも コッペパン	鶏もも肉	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水煮) しめじ チンゲンサイ	239 kcal 11.6 g 4.4 g 39.7 g 1.0 g	大豆 麦茶 せんべい
24	月	ごはん 豚のしょうが焼き にんじんとピーマンのおかか和え みそ汁(かぼちゃ・キャベツ) マスカットゼリー	干しうどん 油 ジャがいも ごま油 マスカットゼリー 米	鶏もも肉 ツナ水煮缶	たまねぎ にんじん	264 kcal 9.9 g 5.1 g 45.3 g 1.0 g	豚肉 麦茶 せんべい
25	火	ゆかりごはん 生揚げのそぼろ煮 きゅうりと竹輪のナムル みそ汁(だいこん・チンゲン菜)	米 油 砂糖 マスカットゼリー ホットケーキ粉	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ なす	262 kcal 9.9 g 7.9 g 39.1 g 1.1 g	鶏肉 大豆 麦茶 クッキー
26	水	鶏とごぼうの味噌パスタ キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ(しめじ・玉ねぎ) オレンジ	米 パン粉 油 砂糖 中華麺 ごま油	さけ 油揚げ	キャベツ にんじん なめこ	225 kcal 12.3 g 4.3 g 37.5 g 0.9 g	鶏肉 大豆 オレンジ 麦茶 プリン
27	木	しらすごはん 鮭のカレーあんかけ なすの甘辛炒め みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	食パン ジャがいも 砂糖 油	鶏もも肉 ヨーグルト(無糖) ツナ 水煮缶 ハム 調整豆乳	にんにく しょうが ブロッコリー にんじん こまつな クリームコーン	250 kcal 12.6 g 4.2 g 42.4 g 1.1 g	大豆 牛乳 おにぎり
28	金	カエルさんライス 鶏の甘辛焼き こまつなとにんじんのツナ和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) メロン	米 砂糖 油 ホットケーキ粉 あげ油	豚肉(もも) 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ しょうが チンゲンサイ にんじん だいこん かぼちゃ	242 kcal 11.1 g 3.6 g 42.4 g 1.2 g	鶏肉 大豆 麦茶 サブレ

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3歳未満	475/19.0/13.2/70.1/1.5未満	251	11.0	5.7	40.8	1.0

給食MEMO

じめじめ梅雨の時期がやってきました。お外で“かえるさん”を見かけたかな？給食では“かえるさん”をイメージしたご飯を提供予定です。水たまりにもかえる！給食にもかえる！？と楽しみながら食べてくれますように。また“かたつむりさん”も登場予定ですので、お楽しみに。

< 今月の郷土料理：14(金) > お昼は埼玉県の「すったて」を提供予定です。“すったて”は野菜が入った味噌味の冷やしうどんです。お友だちと仲良く楽しく食べてみてくださいね。※6月は“食育強化月間”です。今月は“小麦”をテーマ食材としています。小麦を使った食品はたくさんありますが、加工して使うことがほとんどのため「小麦が入っているもの」と感じるのがなかなか難しいですね。給食を通して“きょうのこむぎはどれ～？”と子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆