

令和3年
6月

給 食 予 定 献 立 表

小学校

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える (緑)	体を動かす 熱や力になるもの (黄)
1	火	麦飯		中華どんぶり チキンフライ ニラ玉スープ	牛乳 豚肉 チキンフライ 絹豆腐 卵	しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ にんじん たけのこ 白菜 チンゲンサイ もやし なら	麦飯 油 でんぷん ごま油
2	水	わかめ麦ご飯		鮭の塩こうじ焼き きゅうりのしょうが漬け 五目肉うどん	牛乳 鮭 牛肉 うす揚げ	にんじん きゅうり しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 ねぎ	わかめ麦ご飯 ごま油 三温糖 米粉うどん
3	木	ピタパン		スライスチーズ チリコンカンサンド チキンと野菜のスープ煮	牛乳 チーズ 豚ひき肉 大豆 鶏肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ	ピタパン 油 じゃがいも
4	金	白飯		鶏肉の照り焼き アスパラガスのサラダ かぼちゃのみそ汁 かみかみ昆布 歯にいいメニュー	牛乳 鶏肉 うす揚げ みそ 昆布	しょうが にんにく キャベツ コーン にんじん アスパラガス レモン果汁 玉ねぎ ごぼう かぼちゃ ねぎ	白飯 油 オリーブ油 三温糖
7	月	白飯		ふくらぎの色づけ マヨネーズきんぴら わかめのみそ汁	牛乳 がんど 豚肉 さつま揚げ 木綿豆腐 わかめ みそ	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ 小松菜	白飯 三温糖 水あめ でんぷん 油 マヨネーズ ごま油
8	火	麦飯		キーマカレー さくらんぼのフルーツ杏仁	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃 さくらんぼ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ 杏仁豆腐
9	水	白飯		梅干し 大豆と昆布のごまからめ 鶏肉と厚揚げの煮物	牛乳 大豆 かえり煮干し 昆布 鶏肉 厚揚げ	梅干し にんじん しょうが 大根 たけのこ	白飯 でんぷん 油 ごま 三温糖 水あめ
10	木	キャロットパン		プレーンオムレツ ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳 オムレツ ベーコン	ごぼう きゅうり コーン にんじん にんにく セロリー 玉ねぎ ブロッコリー	キャロットパン 三温糖 ドレッシング オリーブ油 じゃがいも マカロニ
11	金	白飯		かぼちゃひき肉フライ 切干し大根のサラダ 春雨スープ	牛乳 かぼちゃひき肉フライ 豚肉	きゅうり キャベツ 切干大根 にんじん 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ	白飯 油 三温糖 オリーブ油 春雨
14	月	白飯		はたはたの唐揚げ 太きゅうりとくきわかめのごま酢和え 能美産丸いもの卵とじ	牛乳 はたはた唐揚げ くきわかめ 鶏肉 さつま揚げ 卵	太きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ ごぼう みつば	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま 丸いも
15	火	麦飯		肉みそご飯 豆腐とごぼうのスープ ヨーグルト	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 みそ 鶏肉 絹豆腐 ヨーグルト	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ 枝豆 ごぼう チンゲンサイ	麦飯 油 三温糖 ごま
16	水	白飯		焼き肉 フルーツトマト あさりのみそ汁	牛乳 牛肉 みそ あさり 木綿豆腐 わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ りんご ピーマン フルーツトマト 大根 えのきたけ 小松菜	白飯 油 三温糖 でんぷん
17	木	ミルクロール		鶏肉のから揚げ ブロッコリーのレモンサラダ コーンチャウダー 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 玉ねぎ コーン チンゲンサイ みかん	ミルクロール でんぷん 米粉 油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも バター
18	金	白飯		さばのごま照り焼き 大豆の磯煮 豚汁	牛乳 さば うす揚げ ひじき 大豆 豚肉 みそ	しょうが にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	白飯 ごま油 三温糖 ごま油 さつまいも
21	月	白飯		春巻き ナムル マーボー豆腐	牛乳 春巻 豚ひき肉 木綿豆腐	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま でんぷん
22	火	バターライス (大麦入り)		ウインナーのトマトピラフ コーンサラダ お豆とチキンのスープ	牛乳 ウインナー 鶏肉 大豆	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんじん きゅうり ブロッコリー コーン えのきたけ キャベツ パセリ	バターライス(大麦入り) オリーブ油 三温糖
23	水	玄米ゆかりご飯		だし巻き卵 ひじきのきんぴら タンタンメン	牛乳 だし巻き卵 鶏肉 ひじき さつま揚げ 豚ひき肉	ごぼう にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	玄米ゆかりごはん 油 三温糖 ごま油 ごま 中華めん
24	木	ミルク長コッペ		ブルーベリージャム 豚肉のマスタード焼き ポテトソテー レタスのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく 玉ねぎ にんじん 枝豆 えのきたけ レタス	ミルク長コッペ ブルーベリージャム 三温糖 じゃがいも 油 バター
25	金	白飯		赤魚のから揚げさっぱりだれ 小松菜のごま和え 肉じゃが	牛乳 赤魚 牛肉	しょうが レモン果汁 にんじん 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 枝豆	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま じゃがいも
28	月	白飯		野菜ふりかけ 酢豚 青菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	野菜ふりかけ しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン 黄ピーマン もやし チンゲンサイ	白飯 米粉 でんぷん 油 三温糖 ごま油
29	火	ターメリック バターライス		シーフードドリア風 海藻サラダ マーラーカオ 横浜市メニュー	牛乳 いか あさり チーズ 生クリーム 海そう	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	ターメリックバターライス 米粉 バター ドレッシング マーラーカオ
30	水	白飯		ちくわの香り揚げ はりはり漬け 肉豆腐	牛乳 ちくわ 豚肉 焼き豆腐	紅しょうが 切干大根 小松菜 にんじん しょうが 玉ねぎ ねぎ	白飯 天ぷら粉 ごま 油 三温糖 ごま油 車ふ



