



梅雨の季節		1日(水) クラブ給食		2日(木)		3日(金) 全員給食			
<p>春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。</p> <p>この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。</p> <p>のどが潤いたときだけでなく、こまめに水分補給をし</p> <p>バランスのよい食事で体力を維持しましょう！</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② みそ汁 ③ カレイの竜田揚 ④ 鶏肉とレンコンの甘辛煮 ⑤ さつま芋の甘煮 ⑥ パイン缶</p> <p>材料名</p> <p>① 白米 発芽玄米 ② 大根 あげ えのき だし粉 みそ 味の素 ③ カレイ 片栗粉 塩こしょう 菜種油 ④ レンコン 鶏肉 人参 絹さや だし粉 醤油 砂糖 酒 みりん ⑤ さつま芋 菜種油 砂糖 ⑥ パイン缶</p> <p>エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 72 g 食塩相当量 2.4 g</p>		<p>弁当の日</p> 		<p>献立名</p> <p>① 具だくさんラーメン ・麺 ・具材とスープ ② インゲンのソテー ③ がんもの煮付 ④ ももゼリー</p> <p>材料名</p> <p>① ・麺(中華そば) ・スープと具材(小松菜 人参 玉ねぎ 豚肉 しめじ 中華スープ(鶏・豚エキス) ごま油 塩こしょう 味の素 醤油) ② インゲン ベーコン(豚肉) 玉ねぎ だし粉 砂糖 醤油 みりん ③ 豆腐 人参 コーンでん粉 だし粉 醤油 砂糖 ④ もも果汁 水飴</p> <p>エネルギー 422 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 68.7 g 食塩相当量 3.7 g</p> <p>※ 必ずフォークをご持参ください。</p>			
6日(月) 全員給食		7日(火) 全員給食		8日(水) クラブ給食		9日(木) 全員給食		10日(金) 全員給食	
<p>献立名</p> <p>① ごはん ② 野菜スープ ③ イカのケチャップ和え ④ さつま芋サラダ ⑤ ちくわの煮付 ⑥ りんご缶</p> <p>材料名</p> <p>① 白米 発芽玄米 ② 玉ねぎ オクラ 人参 コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ③ イカ 小麦 コーンでん粉 米粉 菜種油 ケチャップ 砂糖 ④ さつま芋 ベーコン(豚肉) 枝豆 コーン 菜種油 酢 醤油 砂糖 ⑤ 魚肉(タチウオ すけそらだら) 大豆成分 小麦 コーンスターチ 芋でん粉 だし粉 醤油 砂糖 ⑥ りんご缶</p> <p>エネルギー 399 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 5.0 g 炭水化物 75.4 g 食塩相当量 2.2 g</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② すまし汁 ③ 豚肉の生姜焼 ④ カレーコロッケ ⑤ 赤かぶかまぼこの煮付 ⑥ もも缶</p> <p>材料名</p> <p>① 白米 発芽玄米 ② 豆腐 青ねぎ しめじ だし粉 醤油 塩 ③ 豚肉 人参 玉ねぎ もやし 砂糖 酒 醤油 生姜 みりん ④ じゃが芋 玉ねぎ 小麦 カレー粉 大豆成分 パン粉 菜種油 ⑤ たら(すけそらだら) ほろれん草 大豆成分 だし粉 醤油 砂糖 ⑥ もも缶</p> <p>エネルギー 394 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 7.6 g 炭水化物 68.4 g 食塩相当量 1.5 g</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② とん汁 ③ あじの塩焼 ④ 鶏すき煮 ⑤ シューマイ ⑥ ミニゼリー</p> <p>材料名</p> <p>① 白米 発芽玄米 ② ごぼう 豚肉 人参 こんにゃく だし粉 みそ 味の素 ③ あじ ④ 鶏すき煮 ⑤ シューマイ ⑥ ミニゼリー</p> <p>エネルギー 409 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 6.5 g 炭水化物 63.9 g 食塩相当量 3.9 g</p>		<p>献立名</p> <p>① ツイストパン ② ハヤシシチュー ・具材 ・ルー ③ 野菜とソーセージのコンソメ煮 ④ いちごゼリー ⑤ 牛乳</p> <p>材料名</p> <p>① 一部乳成分含む ② ・具材(豚肉 玉ねぎ グリーンピース 人参 ・ルー(小麦 豚エキス トマトパウダー ・コーン) 小麦 コーンでん粉 菜種油 コンソメ(牛エキス) 砂糖) ③ 白菜 ソーセージ(豚肉 芋でん粉 玉ねぎ) 玉ねぎ コンソメ(牛エキス) 醤油 砂糖 ④ いちご果汁 水飴 ⑤ 牛乳</p> <p>エネルギー 592 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.5 g 炭水化物 84.7 g 食塩相当量 3.4 g</p> <p>※ 必ずスプーンをご持参ください。</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② わかめスープ ③ プルコギ風 ④ レンコンまんじゅう ⑤ ハムステーキ ⑥ りんご(生果)</p> <p>材料名</p> <p>① 白米 発芽玄米 ② わかめ 白ねぎ 中華スープ(鶏・豚エキス) ③ 豚肉 人参 玉ねぎ ニラ 焼肉のタレ ④ キャベツ レンコン 豚肉 豚脂 生姜 ごま油 小麦 芋でん粉 菜種油 ⑤ 鶏肉 豚肉 芋でん粉 ⑥ りんご</p> <p>エネルギー 409 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 64.3 g 食塩相当量 2.7 g</p>	
13日(月) 全員給食		14日(火) 全員給食		15日(水) クラブ給食		16日(木) 全員給食		17日(金) 全員給食	
<p>献立名</p> <p>① ごはん ② コーンスープ ③ チキンカツ ④ ポトフ風 ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ いちごプチケーキ</p> <p>材料名</p> <p>① 白米 発芽玄米 ② コーン 玉ねぎ スープ(コーン じゃが芋 大豆成分 乳成分 玉ねぎ チーズ) ③ 鶏肉 乳成分 小麦 パン粉 芋・コーンでん粉 菜種油 ④ じゃが芋 キャベツ ソーセージ(豚肉 芋でん粉 玉ねぎ) 玉ねぎ 人参 コンソメ(牛エキス) 醤油 砂糖 ⑤ ブロッコリー だし粉 醤油 砂糖 ⑥ 小麦 卵成分 いちご果汁 乳成分</p> <p>エネルギー 457 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 76.1 g 食塩相当量 2.1 g</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② すまし汁 ③ 大根と鶏肉のみそ煮 ④ さばの塩焼 ⑤ しいたけの天ぷら ⑥ オレンジ(生果)</p> <p>材料名</p> <p>① 白米 発芽玄米 ② オクラ えのき だし粉 醤油 塩 ③ 大根 鶏肉 インゲン 人参 こんにゃく みそ 砂糖 醤油 だし粉 ④ さば ⑤ しいたけ 天粉(小麦 ベーキングパウダー) だし粉 醤油 砂糖 塩 ⑥ オレンジ</p> <p>エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 58 g 食塩相当量 1.8 g</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② コンソメスープ ③ ごまさみカツ ④ トマトマカロニ ⑤ ヤングコーンの煮付 ⑥ みかん缶</p> <p>材料名</p> <p>① 白米 発芽玄米 ② じゃが芋 人参 玉ねぎ コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ③ 鶏肉 パン粉 ごま コーンでん粉 小麦 菜種油 ④ マカロニ 玉ねぎ しめじ 鶏しほ(小麦) グリーンピース コンソメ(牛エキス) トマト缶(トマトソース) ケチャップ 塩こしょう ⑤ ヤングコーン だし粉 醤油 砂糖 ⑥ みかん缶</p> <p>エネルギー 396 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 5.8 g 炭水化物 71.3 g 食塩相当量 1.5 g</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② 牛丼 ③ 高野豆腐の卵とし ④ レンコンの煮付 ⑤ オレンジゼリー</p> <p>材料名</p> <p>① 白米 発芽玄米 ② 牛丼 ③ 高野豆腐の卵とし ④ レンコンの煮付 ⑤ オレンジゼリー</p> <p>エネルギー 501 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 16.1 g 炭水化物 73.8 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>※ 必ずスプーンをご持参ください。</p>		<p>献立名</p> <p>① レースパン ② クリームシチュー ・具材 ・ルー ③ キャベツとハムのサラダ ④ 青りんごゼリー ⑤ 牛乳</p> <p>材料名</p> <p>① 一部乳成分含む ② ・具材(鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 グリーンピース 人参) ・ルー(小麦 チーズ 乳成分 豚・豚エキス 玉ねぎ成分 牛乳 砂糖) ③ キャベツ ハム(鶏肉 豚肉 芋でん粉) きゅうり 菜種油 酢 醤油 砂糖 ④ りんご果汁 水飴 ⑤ 牛乳</p> <p>エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.8 g 炭水化物 88.9 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>※ 必ずスプーンをご持参ください。</p>	
20日(月) 全員給食		21日(火) 全員給食		22日(水) クラブ給食		23日(木) 全員給食		24日(金) 全員給食	
<p>献立名</p> <p>① ごはん ② みそ汁 ③ 鶏のから揚げ ④ 肉じゃが ⑤ 五目巾着の煮付 ⑥ もも缶</p> <p>材料名</p> <p>① 白米 発芽玄米 ② 葱 白ねぎ だし粉 みそ 味の素 ③ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 こんにゃく インゲン 菜種油 砂糖 酒 醤油 だし粉 ④ 鶏肉 小麦 コーンでん粉 菜種油 ⑤ 大豆 人参 しいたけ 里芋 インゲン だけのこ かんぴょう だし粉 醤油 砂糖 ⑥ もも缶</p> <p>エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 68.4 g 食塩相当量 4.2 g</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② コンソメスープ ③ とんかつ ④ 枝豆とコーンのソテー ⑤ さつま芋の煮付 ⑥ パイン缶</p> <p>材料名</p> <p>① 白米 発芽玄米 ② 玉ねぎ ベーコン(豚肉) キャベツ コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ③ 豚肉 パン粉 小麦 大豆成分 芋・コーンでん粉 菜種油 ケチャップ ④ 枝豆 コーン ソーセージ(豚肉 芋でん粉 玉ねぎ) 玉ねぎ コンソメ(牛エキス) マーガリン 塩こしょう 醤油 砂糖 ⑤ さつま芋 だし粉 醤油 砂糖 ⑥ パイン缶</p> <p>エネルギー 438 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 73.4 g 食塩相当量 2.3 g</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② 中華スープ ③ あんかけ肉団子 ・肉団子・野菜あん ④ 大根とツナのサラダ ⑤ 花形さつまの煮付 ⑥ りんご(生果)</p> <p>材料名</p> <p>① 白米 発芽玄米 ② ちやし しいたけ 中華スープ(鶏・豚エキス) ③ ・肉団子(鶏肉 パン粉 玉ねぎ 卵成分) 大豆成分 乳成分 ・野菜あん(たけのこ 葱・青・黄ピーマン 玉ねぎ 酢 砂糖 醤油 酒 片栗粉) ④ 大根 わかめ 人参 ツナ(まぐろ) 砂糖 酢 醤油 塩 ⑤ 魚肉(いとより えそ たちうお) コーン 人参 玉ねぎ コーン・芋でん粉 大豆成分 小麦 コーンスターチ だし粉 醤油 砂糖 ⑥ りんご</p> <p>エネルギー 433 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 61.4 g 食塩相当量 2.5 g</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② 中華丼 ③ ピーファン和風ソテー ④ レンコンの磯辺天 ⑤ いちごゼリー</p> <p>材料名</p> <p>① 白米 発芽玄米 ② 中華丼 ③ ピーファン和風ソテー ④ レンコンの磯辺天 ⑤ いちごゼリー</p> <p>エネルギー 420 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 5.2 g 炭水化物 75.5 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>※ 必ずスプーンをご持参ください。</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② みそ汁 ③ 鶏竜田のおろし煮 ・鶏竜田・おろしソース ④ はるさめのマヨサラダ ⑤ しまじろう高野の煮付 ⑥ りんご缶</p> <p>材料名</p> <p>① 白米 発芽玄米 ② 豚肉 白菜 人参 絹さや もやし 干しいたけ 中華スープ(鶏・豚エキス) 塩こしょう 砂糖 醤油 片栗粉 ③ ピーファン 豚肉 赤・黄・緑ピーマン だし粉 醤油 砂糖 ④ レンコン 天粉(ベーキングパウダー 小麦) 青のり 菜種油 ⑤ いちご果汁 水飴 ⑥ もも果汁 水飴</p> <p>エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 68.9 g 食塩相当量 4 g</p> <p>※ 必ずスプーンをご持参ください。</p>	
27日(月) 全員給食		28日(火) 全員給食		29日(水) クラブなし		30日(木) 全員給食		★ 6月…旬の食べ物 ★	
<p>献立名</p> <p>① ごはん ② コンソメスープ ③ 照焼チーズインハンバーグ ・ハンバーグ・ソース ④ ブロッコリーサラダ ⑤ 大根の煮付 ⑥ オレンジ(生果)</p> <p>材料名</p> <p>① 白米 発芽玄米 ② レンコン じゃが芋 コンソメ(牛エキス) 塩こしょう ③ ・ハンバーグ(鶏肉 玉ねぎ チーズ 豚脂 パン粉 卵 大豆成分 コーンでん粉 菜種油) ・ソース(醤油 砂糖 だし粉) ④ ゆで卵 ブロッコリー 人参 卵不使用マヨネーズ(大豆・りんご) 塩こしょう 酢 砂糖 ⑤ 大根 だし粉 醤油 砂糖 ⑥ オレンジ</p> <p>エネルギー 417 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 7.7 g 炭水化物 68.3 g 食塩相当量 2.5 g</p>		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② オクラのスープ ③ 大葉香るはるまき ④ 中華風旨煮 ⑤ 枝豆ととうもろこしのつまみ揚 ⑥ みかん缶</p> <p>材料名</p> <p>① 白米 発芽玄米 ② オクラ えのき 人参 中華スープ(鶏・豚エキス) ③ キャベツ 小麦 人参 玉ねぎ じゃが芋 はるさめ コーン・芋でん粉 大葉 ひらたけ インゲン ごま油 しょうが にんにく 菜種油 ④ 豆腐 豚肉 かまぼこ(魚肉(南ダラ すけそらだら 赤キ) コーン・芋でん粉 小麦 卵成分) チンゲン菜 きくらげ 醤油 中華スープ(鶏・豚エキス) 砂糖 酒 片栗粉 ⑤ 枝豆 コーン いたよりだい(すり身) 芋・コーンでん粉 菜種油 ⑥ みかん缶</p> <p>エネルギー 398 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 66.5 g 食塩相当量 2.4 g</p>		<p>クラブなし</p> 		<p>献立名</p> <p>① ごはん ② 鶏すき丼 ③ インゲンとちくわのこま和え ④ チーズ入りかまぼこ ⑤ ももゼリー</p> <p>材料名</p> <p>① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 白菜 こんにゃく 人参 玉ねぎ だし粉 醤油 砂糖 酒 ③ インゲン ちくわ(魚肉(タチウオ すけそらだら) 大豆成分 小麦 コーンスターチ 芋でん粉) 人参 ごま 醤油 砂糖 みりん ④ 魚肉(すけそらだら) 卵成分 乳成分 芋でん粉 小麦成分 ⑤ もも果汁 水飴</p> <p>エネルギー 427 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 8.2 g 炭水化物 75.6 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>※ 必ずスプーンをご持参ください。</p>		<p>いんげん きゅうり ピーマン</p> <p>あじ かつお</p> <p>マンゴー パイナップル</p> <p>好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！</p>	

※魚に関しましては、噛みくだけの程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。