

令和4年6月

献立表

日	曜	献立名	体を作る	熱や力の素になる	体の調子を整える	エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄分
						kcal	g	g	g	g	mg	mg
1	水	白飯 なすの味噌汁 豚しゃぶ(小麦、卵、ごま) 昆布のきんぴら(小麦、ごま) きな粉マカロニ(小麦) 牛乳	油揚げ、味噌 豚肉、昆布 きな粉、牛乳	ごはん、ゴマドレッシング(小麦、卵、ごま) ごま、ごま油(ごま)、マカロニ(小麦)	なす、玉ねぎ、白ネギ、キャベツ 人参、玉ねぎ、もやし ピーマン、レンコン、枝豆	581	1.3	21.1	17.1	85.0	298	1.2
						668	1.5	24.3	19.5	98.3	317	1.5
2	木	【バック弁当】 おにぎり 鶏の唐揚げ(小麦) ゆかりスパゲティ(小麦、ごま) じゃが芋とピーマンの炒め物 ブチゼリー 牛乳	わかめ、鶏肉 牛乳	ごはん、小麦粉、片栗粉 スパゲティ(小麦)、塩だれ(小麦、ごま) じゃが芋、鶏がらスープ、ブチゼリー	ゆかり、ピーマン、赤パプリカ 生姜、にんにく、黄パプリカ	641	1.1	16.9	20.9	93.4	230	0.6
						712	1.2	19.0	23.1	103.5	232	0.7
7	火	白飯 きのこの味噌汁 豚肉と野菜の生姜焼き(小麦) 根菜サラダ(小麦、卵、ごま) オレンジ 牛乳	豆腐、味噌、豚肉 ひじき、油揚げ、牛乳	ごはん、ゴマドレッシング(小麦、卵、ごま)	しめじ、えのき、白ネギ、キャベツ 人参、玉ねぎ、ピーマン、生姜 ごぼう、レンコン、水菜、オレンジ	570	1.2	22.2	17.6	80.4	325	1.4
						651	1.5	25.7	20.0	91.8	350	1.8
8	水	野菜たっぷり醤油ラーメン(小麦、卵) 大根の中華炒め 蒸し鶏サラダ(小麦) ゴマなしミニフィッシュ(エビ、カニ) 牛乳	豚肉、鶏肉 牛乳	ラーメン(小麦、卵)、鶏がらスープ 醤油ラーメンスープの素(小麦) ゴマなしミニフィッシュ(エビ、カニ)	キャベツ、もやし、人参 チンゲン菜、コーン、大根、えのき 赤パプリカ、ニラ、しめじ、インゲン	606	1.3	24.8	14.4	91.2	308	1.7
						749	1.6	29.4	17.2	115.7	355	2.1
9	木	ブルコギ丼(小麦、ごま) ほうれん草の和えもの(小麦、卵、乳) りんご 牛乳	豚肉 ハム(小麦、卵、乳) ひじき、牛乳	ごはん、ゴマ油(ごま)、ごま、春雨	キャベツ、玉ねぎ、人参、ニラ えのき、しめじ、にんにく ほうれん草、りんご	614	0.7	18.1	13.8	102.5	277	1.0
						699	0.9	21.9	16.6	113.6	297	1.3
13	月	白飯 麦入りスープ(小麦) 白身魚の香草パン粉焼き(小麦、卵、乳) カリフラワーとコーンの塩だれ炒め(小麦、ごま) 青のりポテト マカロニサラダ(小麦、卵、乳) フルーツ杏仁(乳) 牛乳	ホキ、ツナ、青のり ハム(小麦、卵、乳) 牛乳	ごはん、胚芽押し麦、コンソメ(小麦)、塩だれ(小麦、ごま)、杏仁豆腐(乳) 香草パン粉(小麦、卵、乳)、じゃが芋、マカロニ(小麦) マヨネーズ(卵)、コールスロッドレッシング(小麦、卵)	玉ねぎ、キャベツ、人参、にんにく カリフラワー、コーン フルーツ缶	637	1.2	22.9	18.7	92.4	265	1.1
						729	1.4	26.5	21.4	105.7	276	1.3
14	火	【青森県郷土料理】 白飯、バラ焼き(小麦) けの汁 ごぼうとレンコンのサラダ(小麦、卵) りんご 牛乳	牛肉、豚肉、油揚げ 大豆、高野豆腐、味噌 ひじき、牛乳	ごはん、こんにゃく フレンチドレッシング(小麦、卵)	玉ねぎ、大根、人参、ふき、にんにく しいたけ、いんげん、ごぼう レンコン、小松菜、りんご	642	1.3	25.2	20.8	92.2	380	2.6
						739	1.6	29.4	24.1	106.1	419	3.3
15	水	ポークカレー(小麦、乳) 福神漬 シーザーサラダ(小麦、卵、乳) ババロア(乳) 牛乳	豚肉、牛乳	ごはん、じゃが芋、カレールウ(小麦、乳) シーザードレッシング(小麦、卵、乳) ババロアの素(乳)	人参、玉ねぎ、福神漬 キャベツ、紫玉葱、コーン	638	1.2	18.4	19.5	93.8	267	0.9
						742	1.4	20.9	21.7	111.7	273	1.1
16	木	白飯 コンソメスープ(小麦、乳) タンドリーチキン(乳) はんぺんの野菜あん(小麦、卵) 里芋のごまだれかけ(ごま) パイン缶 牛乳	ウインナー(小麦、乳) 鶏肉、ヨーグルト(乳) はんぺん(小麦、卵、味噌、牛乳)	ごはん、コンソメ(小麦)、カレー粉 ケチャップ、ウスターソース、片栗粉 ごま、里芋	キャベツ、人参、グリーンピース 生姜、にんにく、小松菜、しめじ パイン缶	571	1.7	23.7	15.6	82.6	280	1.4
						651	2.1	27.6	17.5	94.5	294	1.7
20	月	ふわふわ丼(小麦、卵) じゃり豆(小麦) あじさいゼリー 牛乳	鶏肉、卵、大豆 高野豆腐、牛乳	ごはん、麩(小麦)、こんにゃく あじさいゼリー	えのき、人参、玉ねぎ、白ネギ ごぼう、大根	638	1.1	23.1	16.9	98.4	287	1.6
						747	1.4	26.8	20.1	119.7	318	2.4
21	火	白飯 中華スープ ポークマリネ ほうれん草とコーンのソテー ツナじゃが(小麦) オレンジ 牛乳	わかめ、豚肉、大豆 ツナ、牛乳	ごはん、鶏がらスープ、じゃが芋 ツナ、牛乳	もやし、白ねぎ、人参、玉ねぎ 黄パプリカ、ほうれん草 グリーンピース、コーン、オレンジ	572	0.9	21.7	16.3	82.5	282	1.1
						652	1.1	25.1	18.4	94.2	296	1.3
22	水	わかめご飯 すまし汁(小麦) さわらの香り揚げ(小麦) ボイルキャベツ こんにゃくとピーマンの味噌炒め 干草おひたし(小麦、ごま) ミニ大福(小麦) 牛乳	わかめ、豆腐 さわら、味噌、油揚げ 牛乳	ごはん、小麦粉、片栗粉 こんにゃく、ごま ミニ大福(小麦)	えのき、ほうれん草、白ネギ 生姜、キャベツ、ピーマン 小松菜、人参、もやし	638	1.7	27.3	17.9	94.9	319	2.0
						716	2.1	31.4	19.2	108.2	364	2.7
23	木	ロールパン(小麦、卵、乳) イタリアントマトシチュー(小麦) ブロッコリーの塩ゆで いんげんのチーズサラダ(乳) フルーツポンチ 牛乳	鶏肉、チーズ(乳) 牛乳	ロールパン(小麦、卵、乳)、じゃが芋 ケチャップ、コンソメ(小麦) イタリアンドレッシング	玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト ブロッコリー、インゲン 黄桃缶、ミカン缶、りんご缶	607	2.1	24.9	23.4	74.2	327	1.6
						652	2.3	27.4	25.5	78.3	344	1.8
27	月	【カミカミ献立】 白飯 高野豆腐のすまし汁(小麦) いわしのかば焼き(小麦) 大豆和え(小麦) きんぴらごぼう(小麦、ごま) -ロチーズ(乳) 牛乳	高野豆腐、わかめ いわし、大豆 チーズ(乳)、牛乳	ごはん、小麦粉(小麦)、片栗粉 こんにゃく、ごま	大根、人参、えのき、キャベツ 赤パプリカ、もやし、小松菜 ごぼう	585	1.4	26.1	14.2	91.6	382	2.7
						668	1.6	30.3	15.5	106.6	414	3.3
28	火	冷やしうどん(小麦、卵) ブロッコリーとカリフラワーの塩だれ炒め(小麦、ごま) ブチショコラケーキ(小麦、卵、乳) 牛乳	油揚げ、かまぼこ(小麦、卵) 卵、牛乳	うどん(小麦)、一食麺つゆ(小麦) 塩だれ(小麦、ごま) ショコラブチケーキ(小麦、卵、乳)	ほうれん草、ブロッコリー カリフラワー、人参	572	1.5	22.6	24.4	62.0	317	2.1
						656	1.8	26.5	27.4	71.8	344	2.6
29	水	白飯 コンソメスープ(小麦) 煮込みハンバーグ(小麦、乳) ほうれん草ソテー ポテトサラダ(小麦、卵) グレープフルーツ 牛乳	ハンバーグ(小麦、乳) 牛乳	ごはん、アルファベットマカロニ(小麦)、コンソメ(小麦) ビーフシチューの素(小麦、乳)、ケチャップ、じゃが芋 マヨネーズ(卵)、コールスロッドレッシング(小麦、卵)	キャベツ、人参、マッシュルーム、玉ねぎ しめじ、ほうれん草、コーン グリーンピース、グレープフルーツ	611	1.5	21.0	17.2	93.1	308	1.9
						702	1.9	24.2	19.5	107.7	328	2.3
30	木	白飯 肉じゃが(小麦) わかめサラダ(小麦、ごま) とうもろこしの塩ゆで 牛乳	豚肉、わかめ 牛乳	ごはん、じゃが芋 こんにゃく、ごま	玉ねぎ、人参、グリーンピース もやし、とうもろこし	627	0.7	19.2	15.2	101.9	248	1.3
						690	0.8	21.1	16.6	112.4	254	1.4

※栄養成分値は、上段：下半年 下段：上半年で表示しております。

()内はアレルギーです。
給食は、小麦、卵、乳を含む商品と共通の設備で製造しています。

朝日塾小学校