

令和2年6月予定献立表

	1 (月)		2 (火)		3 (水)		4 (木)		5 (金)		6 (土)		7 (日)	
朝食	ごはん みそ汁 あじの塩焼き 白菜のとりも煮 白桃缶 ジョアスカット		食パン(ジャム) ごぼうスープ ソーセージと野菜のソテー チキンサラダ バナナ・牛乳200ml		ごはん みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 ゆかり和え しらす干し 牛乳200ml		ミルカ丸パン 豚肉と大豆のトマトシチュー 卵サラダ バナナ・牛乳200ml		ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツの梅和え 温泉卵 牛乳200ml		ホットケーキ ポトフ 豆と野菜のサラダ バナナ・牛乳200ml		ごはん/鯉フレーク 小松菜スープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳200ml	
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉のクリームソース じゃがいものきんぴら キャベツのみそ和え		天澤飯 ねぎスープ 春雨ソテー わかめの酢の物 ミックスジュース		キーマカレー 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ヨーグルト		ごはん すまし汁 鯉のバターしょうゆ焼き 大根の肉みそあん ほうれん草のごま和え		ごはん フンタンスープ 鯉のたらこ焼き 豚にら炒め 野菜の中華和え ジョアブルーベリー		ごはん コンソメスープ 白身魚のケチャップソース 青菜の豚とじ マカロニサラダ		肉うどん れんこんのきんぴら アスパラがかにかめの和え物 ヨーグルト	
夕食	えびチャーハン 牛肉のトマトスープ 中華風卵焼き ハムと野菜の和え物 カットパン		ごはん すまし汁 ミルフィーユ豚カツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ミックスフルーツ		ひじきごはん かき玉汁 かじきの野菜あん 里芋のマッシュ おひたし メロン		ごはん コンソメスープ ポークステーキオニオンソース マッシュポテト えびサラダ 寒天みかん		スバウツチ 和風のコンソメスープ おくらのスープ 豆腐の野菜あん トマトのサラダ カットマンゴ		ごはん とろろ昆布汁 鶏肉の甘みそだれ 厚揚げのみぞれ煮 カミカミサラダ オレンジ		ごはん じゃがコーンスープ 鶏肉のトマトガーリックソース 人参ソテー 大根サラダ ミックスフルーツ	
エネルギー(kcal)	2,156	2,156	2,374	2,387	2,389	2,389	2,285	2,344	2,188	2,197	2,269	2,215	2,281	2,372
たんぱく質(g)	89.9	89.9	84.1	78.7	91.0	91.0	92.6	88.6	100.0	93.2	93.1	86.9	92.2	91.3
脂質(g)	53.8	53.8	72.9	68.5	71.5	71.5	74.0	66.5	57.0	55.2	66.5	59.0	62.3	61.4

	8 (月)		9 (火)		10 (水)		11 (木)		12 (金)		13 (土)		14 (日)	
朝食	ごはん みそ汁 鰯の西京焼き キャベツの煮びたし 白桃缶 ジョアムスカット		黒糖食パン にご飯・のり佃煮 ジュリエンスープ チーズオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml		ごはん みそ汁 車麩の卵とじ ハムと野菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml		こどもパン にご飯・のり じゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml		ごはん みそ汁 えのき豚 たまごサラダ 温泉卵 牛乳200ml		ホットドッグ にご飯・のり佃煮 ウインナーキャベツの佃煮 ポテトのスープ たまごサラダ バナナ・牛乳200ml		ごはん・とりそぼろ みそ汁 豆腐とわかめの炒り卵 青菜の和え物 納豆 牛乳200ml	
昼食	やきとり丼 すまし汁 蒸しポテト 小松菜の和え物 みかんジュース		ごはん 中華風スープ 家常豆腐 じゃがいもの磯辺揚げ 大根の中華和え		豚そぼろ丼 ビーフンスープ お好み焼き風卵焼き 青菜のナムル		ごはん すまし汁 タンパリーフィッシュ 厚揚げの炒め煮 野菜の和え物 ヨーグルト		ごはん コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 里芋のバターしょうゆ炒め 野菜の和え物 ジョアストロベリー		ごはん すまし汁 鶏のマヨ焼きネギポン酢 里芋のバターしょうゆ炒め 野菜の和え物 「手作りおやつ」カスタードプリンと煮りんご		スライダッシュ カルボナーラ	ごはん 鮭のムニエル
夕食	ツナピラフ カリフラワーのスープ ちびマカロニグラタン チキンサラダ りんご		ごはん すまし汁 いかパスタ 鶏の煮込み 里芋と野菜の含め煮 青菜のおかか和え アツヒめかん		梅しそごはん すまし汁 鰯の塩焼き さつまいものバター煮 かにかまサラダ あじざしゼリー【入梅】		ごはん 青菜菜のスープ 花しょうまい もやしの中炒め ツナとわかめの和え物 ミックスフルーツ		あんかけ鶏肉パスタ 中華丼 ラーメンスープ 甘辛ポテト わかめの和え物 カクトバイ		ごはん コンソメ 鶏の豆板醤ソース ひき肉と豆腐の煮物 青菜のごま和え ダイズゼリー(ぶどう)		ごはん すまし汁 豚肉のソテー野菜添え さつま揚げと野菜の煮物 昆布の煮物 寒天めかん	
エネルギー (kcal)	2,200	2,200	2,246	2,240	2,366	2,366	2,273	2,327	2,220	2,268	2,462	2,483	2,284	2,164
たんぱく質 (g)	86.4	86.4	89.1	83.0	88.4	88.4	97.1	93.4	97.9	93.5	98.5	92.2	92.4	92.0
脂 質 (g)	51.0	51.0	70.8	62.6	69.0	69.0	72.1	64.6	55.5	54.9	88.7	77.5	73.9	57.8

	15 (月)	16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)		20 (土)		21 (日)		
朝食	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 白桃缶 ジョアムスカット	たまごハムサラダ ごはん・のり 焼いたタルタルソース ほうれん草のスープ 南瓜サラダ バナナ・牛乳200ml		ごはん すまし汁 ソーセージと野菜の炒め物 卵焼き しらす干し 牛乳200ml		食パン(ジューン) 野菜スープ かじきのケチャップ焼き キャベツのごま和え バナナ 牛乳200ml		ごはん みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳200ml		はちみつパン カレースープ ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ 牛乳200ml		ごはん/焼きたらこ 中華風スープ しょうまい 青菜のソーテ 納豆 牛乳200ml		
	昼食	ごはん すまし汁 すきやき煮 いも餅みそバター 青菜のたくあん和え	ごはん 豚汁 鯛の煮つけ わかめの酢の物 寒天フルーツ		鶏そぼろ丼 ワナタンスープ 青のりポテト 青のれのごまあえ ピーチジュース		ごはん すまし汁 鰻の味噌だれ かのももと野菜の煮物 ほうれん草のおひたし		ごはん ビーフストロガノフ ほうれん草とパプリカのソーテ ハムサラダ みかんジュース		ごはん ジュリエヌスープ 豆腐グラタン 野菜とコンのソーテ グリーンサラダ		かきたまうどん ごはん汁 れんこんの煮つけ じゃがいものみんぴろ かまぼこと野菜の和え物 ヨーグルト	
夕食		チキンライス 野菜スープ きのこのキッシュ コールスローサラダ オレンジ	ごはん にら玉スープ 春巻きのあんかけ 麻婆豆腐 白飯の中華和え カントンゴウ		きんぴらごはん みそ汁 さんまの塩焼き 野菜の炊き合わせ わかめサラダ りんご		ごはん コンメスープ ローストチキン ペイクドポテト 白切りサラダ カントンバーン		海鮮やきそば ごはん 海鮮炒り卵 小松菜のスープ さつまいものマッシュ アスパラとささみの和え物 杏仁豆腐		ごはん 中華風スープ 酢 中華風茶碗蒸し 大根の中華和え ダイズゼリー(レモン)		ごはん オクラのスープ 鶏のから揚げ 南瓜のグラッセ マカロニサラダ ミックスフルーツ	
	エネルギー (kcal)	2,378	2,378	2,251	2,285	2,322	2,322	2,250	2,264	2,318	2,338	2,392	2,237	2,343
たんぱく質 (g)	84.7	84.7	89.6	94.8	92.9	92.9	99.1	93.0	87.5	87.1	84.7	81.0	79.5	88.8
脂質 (g)	72.8	72.8	69.9	60.3	69.2	69.2	73.4	68.7	67.2	67.7	80.7	73.2	60.3	57.8

	2 2 (月)		2 3 (火)		2 4 (水)		2 5 (木)		2 6 (金)		2 7 (土)		2 8 (日)	
朝 食	ご 飯 みそ汁 赤魚の煮つけ じゃがのものでぼろ煮 白桃飴 ジョアミルクカット		ショーロースト きのこスープ ほうれん草オムレツ ツナサラダ バナナ 牛乳200ml		ご 飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え 温泉卵 牛乳200ml		レーススロー 野菜スープ 嵐ごもり卵 かにかまサラダ バナナ 牛乳200ml		ご 飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え しらす干し 牛乳200ml		サラダドッグ ご飯・のり佃煮 豚キマツメ炒め		ご飯・韓国のみ みそ汁 親子煮 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml	
	ご 飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ みかんジュース		焼肉丼 ビーフンスープ コーンポタ わかめの中華和え		ご 飯 野菜とソーセージのスープ カジキのクリームソース マッシュポテト グリーンサラダ		ご 飯 すまし汁 蒸し鮭の野菜あん ひき肉と豆腐の煮物 ひじきと和え ヨーグルト		ご 飯 かき玉汁 かきいの煮つけ 豆腐のおとし煮 ブロッコリーのかかか和え ジョアプレーン		ご 飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 里芋の味噌煮 ごま和え		味噌ラーメン コーンチャーハン ラーメンスープ 揚げシュウマイ かにの三杯酢 りんごジュース 〔産生日ケーキ〕メロンケーキ	
昼 食	ご 飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ みかんジュース		焼肉丼 ビーフンスープ コーンポタ わかめの中華和え		ご 飯 野菜とソーセージのスープ カジキのクリームソース マッシュポテト グリーンサラダ		ご 飯 すまし汁 蒸し鮭の野菜あん ひき肉と豆腐の煮物 ひじきと和え ヨーグルト		ご 飯 かき玉汁 かきいの煮つけ 豆腐のおとし煮 ブロッコリーのかかか和え ジョアプレーン		ご 飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 里芋の味噌煮 ごま和え		味噌ラーメン コーンチャーハン ラーメンスープ 揚げシュウマイ かにの三杯酢 りんごジュース 〔産生日ケーキ〕メロンケーキ	
	卵チャーハン わかめスープ エビと豆腐のチリソース 野菜のナムル 牛乳かん		ご 飯 すまし汁 さきものかば焼き 里芋のそぼろ煮 大根サラダ 小玉ししか		たこご飯 すまし汁 チャンプル かぼちゃサラダ カットマンゴ		ご 飯 中華風スープ さきみちスライ ポテトツナマヨソテ 春雨サラダ カットパイ		スパゲッティ ご 飯 豚肉のトマトソース じゃがコーンスープ りんご入ミールスロ 寒天みかん		ご 飯 玉ねぎとコーンのスープ 餃子ハンバーグ 野菜の中華和え 杏仁豆腐		ご 飯 大豆入野菜スープ 目豆の香辛パン粉焼き きのこと野菜のソテー ポテトサラダ ミックスフルーツ	
夕 食	卵チャーハン わかめスープ エビと豆腐のチリソース 野菜のナムル 牛乳かん		ご 飯 すまし汁 さきものかば焼き 里芋のそぼろ煮 大根サラダ 小玉ししか		たこご飯 すまし汁 チャンプル かぼちゃサラダ カットマンゴ		ご 飯 中華風スープ さきみちスライ ポテトツナマヨソテ 春雨サラダ カットパイ		スパゲッティ ご 飯 豚肉のトマトソース じゃがコーンスープ りんご入ミールスロ 寒天みかん		ご 飯 玉ねぎとコーンのスープ 餃子ハンバーグ 野菜の中華和え 杏仁豆腐		ご 飯 大豆入野菜スープ 目豆の香辛パン粉焼き きのこと野菜のソテー ポテトサラダ ミックスフルーツ	
	エネルギー (kcal)		2,220 2,220		2,146 2,205		2,294 2,294		2,288 2,342		2,213 2,384		2,224 2,244	
	たんぱく質 (g)		89.5 89.5		82.8 78.8		91.5 91.5		108.4 104.7		91.6 91.6		82.6 80.3	
	脂 質 (g)		49.0 49.0		70.3 62.8		69.8 69.8		68.9 61.4		53.9 63.8		84.3 71.7	
													2,584 2,534	
													100.5 92.2	
													77.2 72.2	

		29 (月)		30 (火)		🌸 お知らせ 🌸		【コラム】五大味覚・酸味		
朝 食		ごはん みそ汁 鶏の塩焼き いんげんの炒め煮 白桃缶 ジャーマスカット		全粒粉食パン 鶏のトマトシチュー コーンサラダ バナナ 牛乳200ml		◎ 6月13日 (土) ★カスタードプリンとりんご煮を提供します。		五大味覚(甘味、塩味、酸味、苦味、旨味)といわれる味覚の中で酸味は、「すっぱい」ものを指します。お酢、梅干し、レモン、ヨーグルトなどの味のことで。酸味は腐敗を察知するための味覚と考えられています。酸っぱい＝腐つていると感じることで避けようとする本能が働きます。給食アンケートで酢のものが苦手、果物が苦手などという意見が出ることも納得できます。しかし酸味は、食品のおいしさに関わり食欲増進や消化吸収を助ける働きをしています。果実、ワイン、ヨーグルト、ドレッシング、漬物などほとんどの食品には、酸が含まれています。フルーツ系の酸味はクエン酸やリンゴ酸が、酢の酸味は酢酸が、発酵食品の酸味は乳酸や酢酸が含まれています。酸により食品のPHが下がり、微生物の生育や増殖が抑えられます。また減塩にも役立つので是非食べていただきたいです。		
		ごはん すまし汁 鶏肉のピカタ けいがいも煮 のりおえ		ごはん かきスープ 野菜のなめ煮ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ		◎ 6月28日 (日) ★誕生日ケーキはメロンケーキを提供します。				
昼 食		ソーセージピラフ コーンポタージュ かじきの黒コショウ焼き シーザーサラダ アロエみかん		ごはん すまし汁 青梗肉シ 厚揚げの煮つけ ツナおえ さくらんぼ		◎ 6月の検査当番は『うみ』ユニットです。 土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。				
		2.217 2.217		2.283 2.278						
夕 食		たんぱく質 (g) 102.6 102.6		たんぱく質 (g) 91.1 86.4		6月平均	2.283 2.304		6月10日は入梅です。(暦の上で梅雨入りの時期に設定された雑節) 高温多湿を好む細菌による食中毒が多くなる時期です。食中毒予防にも酸は効果的です。	
		脂 質 (g) 54.5 54.5		脂 質 (g) 68.4 66.4			たんぱく質 (g) 91.7 89.6			
						脂 質 (g) 67.6 63.8				

