



2023年

6月の献立表



2023年5月25日発行

※牛乳は毎日つきます

★毎月19日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちようしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 650kcal以上 たんぱく質 24g	今日のひとこと
2日(金)	たけのこいりハヤシライス	牛肉 チーズ	ごはん 油 ルウ(小麦粉)	竹の子 玉ねぎ 椎茸 にんにく しょうが りんご	チーズ ルウ(小麦粉)	736 21.7	甘味サラダの甘味は、 甘味料の仲間です。糖類 類でとれたものを使用し ています。
	あまなつサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 甘夏			
	りんごゼリー			りんご			
5日(月)	ごはん		ごはん			590 27.4	パンパンジーは、蒸し 鶏とごまのドレッシング で食べる中華料理のサラ ダです。
	スーラータン	豚肉 鶏ガラ 豆腐 卵	ラー油 片栗粉	竹の子 木目 人参 三つ葉	卵		
	とりのつくね	鶏肉	じゃがいも 砂糖 でんぷん	玉ねぎ			
6日(火)	パンパンジー	鶏ささみ	ごま油 マヨネーズ 砂糖 ごま	きゅうり 人参 もやし		551 22.3	フランス料理のジュリ アンスープは、すりおろし 野菜(ジュリエット)から ソース付けられました。
	ごまパン		ごまパン		パン(乳、 卵、小麦)		
	ジュリアンスープ	ベーコン 鶏ガラ		玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ にんにく しょうが			
7日(水)	メンチカツ	豚肉	パン粉 小麦粉 でんぷん 油 砂糖	玉ねぎ	パン粉(小麦) 小麦粉	578 24.5	鍋物でとれた旬のかぶ を使った漬物です。ゆず の香りが食欲をそそぎま す。
	ブロッコリーのわふうマヨあえ	かつお節	マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー			
	ごはん		ごはん				
8日(木)	いもだんごじる	豚肉 昆布 かつお節 みそ	じゃがいも でんぷん 砂糖	ごぼう 大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ		628 23.6	カレーうどんは、東京 にあるおそば屋さんで作 られたことが始まりで す。
	たらフライ	たら	パン粉 小麦粉 砂糖 油		パン粉(小麦) 小麦粉		
	かぶのあますづけ	昆布	砂糖	かぶ ゆず			
9日(金)	カレーうどん	豚肉 豚骨	うどん でんぷん ルウ(小麦、乳)	人参 椎茸 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ	うどん ルウ (小麦、乳)	638 24	日本では白濁肉にキャ ベツを使いますが、中国 ではソムニョウと称され る菜にんにくを使いま す。
	バジルポテト		じゃがいも 油	バジル(小麦粉)	バジル(小麦) 小麦粉		
	プリン	牛乳	グラニュー糖		牛乳		
12日(月)	ホイコーローどん	豚肉 みそ	ごはん 砂糖 でんぷん ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ 長ねぎ にら ピーマン	オイスターソ ース(カキエキ ス)	638 27.4	トマトは生で食べるよ り、加熱した方が甘く感 じます。多量のスープで は、トマトの旨味を感じ てもらえるでしょうか？
	だいこんサラダ		ごま 油 砂糖	大根 きゅうり			
	バナナ			バナナ			
13日(火)	ごはん		ごはん			549 28.4	タンドリーチキンは、 インド料理で、ヨーグル ト、トマト、カレー粉な どに漬け込んだ肉を焼い た料理です。
	トマトとたまごのちゅうかスープ	豚肉 鶏ガラ 卵	でんぷん	トマト 玉ねぎ 椎茸 小松菜	卵		
	ユースリーチー	鶏肉	油 でんぷん 砂糖 ごま油	長ねぎ しょうが レモン			
14日(水)	はくさいのごまサラダ		ごま ごま油	白菜 人参 キャベツ		558 24.8	しょうがの香りを活か して、お酢の酸味を使っ てみそ汁を作ります。ふ きを食べて、初夏の香り を感じましょう！
	バターロールパン		バターロールパン		パン(乳、 卵、小麦)		
	キャベツとコーンのスープ	豚肉 鶏ガラ		玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ コーン			
15日(木)	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト		トマト にんにく しょうが	ヨーグルト	572 24.7	たんたんめんは、みそ 味でごまの香ばしさがあ り、ラー油で少し辛い ラーメンです。
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ パセリ			
	ごはん		ごはん				
16日(金)	ふきのみそじる	くるまふ 豆腐 みそ 昆布 かつお節		ふき しめじ 大根 長ねぎ	くるまふ (小麦)	735 22	この日は、根室市の料理 です。エスカロップは、 漁師さんのために考案さ れたメニューです。
	なっとう		納豆				
	いとこんにやくのいりに	鶏肉	こんにやく 油 砂糖 ごま	ごぼう 人参 三つ葉			
15日(木)	たんたんめん	豚肉 豚骨 鶏ガラ 豆腐 卵 みそ だし(乳、卵)	ラーメン 砂糖 ラー油 ねぎごま	竹の子 人参 もやし 長ねぎ チンゲン菜 木目 にんにく しょうが	ラーメン(小 麦) みそだれ (乳、卵)	572 24.7	たんたんめんは、みそ 味でごまの香ばしさがあ り、ラー油で少し辛い ラーメンです。
	コーンフライ	乳	パン粉 小麦粉 砂糖 油	コーン	パン粉 小 麦粉 乳		
	キウイ			キウイ	キウイ		
16日(金)	エスカロップ	豚肉	バターライス 砂糖 でんぷん ルウ(小麦粉) パン粉	パセリ 玉ねぎ 竹の子	バターライス ルウ(小麦) パン粉 小麦粉	735 22	この日は、根室市の料理 です。エスカロップは、 漁師さんのために考案さ れたメニューです。
	こんぶあえ	昆布		もやし きゅうり			
	こんせんまクリームプディング	牛乳	生クリーム 砂糖		牛乳 生ク リーム		

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちようしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 650kcal以上 たんぱく質 24g	今日のひとこと
★19日(月)	わかめごはん	わかめ	ごはん			616 23.2	かみかみメニューで す。よくかむことは、良 いことがたくさんありま す。めざせむとくち30 回！
	こんさいのみそじる	厚揚げ みそ 昆布 かつお節		大根 ごぼう 人参 小松菜			
	いわしのかりかりフライ	いわし	油 でんぷん 米粉				
20日(火)	かみかみサラダ	大豆	こんにやく マヨネーズ	きゅうり 人参		762 28.6	背割りコッペパンに、 ウィンナーをはさんで ホットドックにして食べ ましょう！
	せわりコッペパン		コッペパン		パン(乳、 卵、小麦)		
	パンプキンポターージュ	ベーコン 鶏ガラ 牛乳	ルウ(小麦、乳)	かぼちゃ 玉ねぎ	牛乳 ルウ(小 麦、乳)		
21日(水)	ウインナー	豚肉	砂糖			543 28.7	カレーのから揚げは、 醤油まで煮るかいので、食 べることが出来ます。 しっかり食べてカルシウ ムをとりましょう。
	ポテトサラダ		じゃがいも マヨネーズ	きゅうり コーン 枝豆			
	ごはん		ごはん				
22日(木)	ふたにくのはりはりじる	豚肉 豆腐 昆布 かつお節		水菜 人参 しょうが		604 27.7	ちらしスバゲティは、 ちらしずしの具をスバゲ ティにのせたような和風 のスバゲティです。
	カレーのからあげ	カレー	でんぷん 油				
	ほうれんそうのごまあえ		砂糖 ごま	ほうれん草 もやし キャベツ 人参			
23日(金)	ちらしスバゲティ	鶏肉 ちくわ 卵 のり	スバゲティ 砂糖 でんぷん	ごぼう 人参 しょうが グリーンピース	スバゲティ 卵	675 27.9	にくそぼろ丼には、 「ぜんまい」という山菜 が入っています。
	シーチキンサラダ	シーチキン	マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー			
	オレンジ			オレンジ			
26日(月)	にくそぼろどん	豚肉 鶏肉 大豆 卵 みそ	ごはん 砂糖 ごま油	ぜんまい 小松菜 人参 もやし しょうが	卵	715 27.2	この日は、エスカロップの 料理です。ロクロ・テ・ パパスは、ミルクスープ で、茹でた後はじめて 「アボカド」を使いま す。
	たたききゅうり			きゅうり			
	ヨーグルト			ヨーグルト	ヨーグルト		
27日(火)	ごはん		ごはん			613 22.7	ABCサラダには、カラ フルな調味料(パプリカを たっぷり使った作りま す。
	ロクロ・テ・パパス	ベーコン 鶏ガラ 牛乳 チーズ	じゃがいも 生クリーム	玉ねぎ 人参 スズキニ アボカド パセリ	チーズ 牛乳 生クリーム		
	セコ・テ・チャンチョ	豚肉		玉ねぎ パプリカ トマト もやし オレンジ			
28日(水)	セビッチェ	えび いか	油 砂糖	キャベツ ブロッコリー きゅうり	えび	593 25.1	きぬさやは、シャキ シャキとした食感が特徴 です。3月～6月に収穫 されますが、初夏のものが 一番おいしいそうです。
	ココアパン		ココアパン		パン(乳、 卵、小麦)		
	ミートボールスープ	鶏肉 豚肉 鶏ガラ	砂糖	玉ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 しょうが にんにく			
29日(木)	5しゆのやさしいグラタン	豆乳 おから	じゃがいも 米粉 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草		642 24.2	かしわうどんの「かし わ」は、「とり肉」を意 味しています。その由来 はどうしてでしょうか？
	ABCサラダ		油 砂糖	パプリカ ピーマン きゅうり キャベツ			
	ごはん		ごはん				
30日(金)	きぬさやとあつあげのみそじる	厚揚げ みそ 昆布 かつお節		絹さや 大根 人参 しめじ		687 24	メロンには、赤肉と青 肉があります。さて、号 白のメロンはどちらで しょうか？
	さんまのみそじりに	さんま	砂糖 でんぷん	大根 しょうが			
	ピーマンとこんぶのつくだにふう	昆布	油	ピーマン			
31日(土)	かしわうどん	鶏肉 鶏ガラ 油揚げ	うどん	ほうれん草 人参 長ねぎ 椎茸	うどん(小 麦)	642 24.2	かしわうどんの「かし わ」は、「とり肉」を意 味しています。その由来 はどうしてでしょうか？
	さつまいものコロッケ	乳 卵	さつまいも 砂糖 小麦粉 ごま 油		乳 卵 小麦粉 小麦粉		
	フルーツのゼリーあえ		白玉もち 砂糖	桃 バイン みかん レモン			
31日(土)	たまごカレーライス	豚肉 うすら卵	ごはん じゃがいも 油 ルウ(小麦、乳)	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	ルウ(小麦、 乳) うすら卵	687 24	メロンには、赤肉と青 肉があります。さて、号 白のメロンはどちらで しょうか？
	はりはりづけ		砂糖	大根			
	メロン			メロン	メロン		

* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。