


## 6月献立表

日付	献立	おもな材料			エネルギー (Kcal)
		血や肉になる	カや熱の素になる	体の調子を整える	
1 木	ごはん ホイコーロー たたききゅうり みそ汁 フルーツ	豚肉 豆腐	ごはん 油 ごま	キャベツ 人参 白ネギ にんにく しょうが きゅうり しめじ ほうれん草 フルーツ	417
2 金	ごはん 鮭の照り焼き かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツのゆかり和え みそ汁	鮭 豚ミンチ 薄揚げ	ごはん 油	かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 なすび	394
5 月	ゆかりごはん からあげ こふきいも いんげんと人参の ごま和え みそ汁 フルーツ	鶏肉 薄揚げ	ごはん じゃがいも 油 ごま	しょうが にんにく いんげん 人参 玉ねぎ ほうれん草 フルーツ	478
6 火	ごはん 豚肉のすき煮 オクラときゅうりのおかか和え 金時豆の甘煮 みそ汁	豚肉 わかめ 金時豆	ごはん 系こんにやく 油	ねぎ オクラ きゅうり 人参 もやし えのき	458
7 水	しょうがごはん 鱈のかば焼き 蒸しブロッコリー さつまいもの甘煮 みそ汁	あじ 薄揚げ 豆腐	ごはん さつまいも 油 ごま	しょうが ブロッコリー ほうれん草	407
8 木	豚玉丼 きゅうりと煮干しの和え物 しいたけとキャベツの野菜スープ フルーツ	豚肉 煮干し ベーコン	ごはん 油 ごま	玉ねぎ きゅうり 人参 干しいたけ キャベツ フルーツ	472
9 金	ごはん 赤のローストチキン ふかしいも 春雨サラダ みそ汁	鶏肉 わかめ 豆腐	ごはん じゃがいも 春雨 油 ごま	玉ねぎ にんにく しょうが もやし 人参 きゅうり ほうれん草	463
12 月	赤飯 サバのカレー揚げ おばちゃん泣かせ の人参サラダ きゅうりとキャベツのおかか 和え みそ汁 カリポリクッキー	サバ ツナ ひじき 小豆 薄揚げ	ごはん 油 ごま	人参 らつきょう きゅうり キャベツ しめじ 小松菜	394
13 火	カレーライス わかめサラダ ゼリー	合いびきミンチ わかめ	ごはん じゃがいも 油 ごま	玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり 人参 にんにく しょうが 白ネギ	475
14 水	ごはん からあげ いもっこりー 春雨サラダ 煮干し のロースト みそ汁	鶏肉 煮干し 豆腐	ごはん じゃがいも 春雨 油 ごま	しょうが にんにく ブロッコリー もやし 人参 きゅうり ねぎ	496
15 木	ソース焼きごはん きゅうりのゆかり和え 豆腐とチンゲン菜と わかめのスープ フルーツ	ウインナー 豚肉 青のり わかめ 豆腐	ごはん 油	キャベツ きゅうり 人参 チンゲン菜 フルーツ	413
16 金	ごはん 鮭のポテト焼 ひじきの炒め煮 ブロッコリー のソテー みそ汁	鮭 ひじき 豆腐 薄揚げ	ごはん じゃがいも 油	玉ねぎ ホールコーン 人参 いんげん ブロッコリー えのき 小松菜	384
19 月	ごはん つくねだんご マッシュポテト 切り干し大根 の煮物 みそ汁	豚ミンチ わかめ 薄揚げ 高野豆腐	ごはん じゃがいも こんにやく 油	しめじ エリンギ 玉ねぎ 切り干し大根 人参 ねぎ	455
20 火	ごはん サバの塩焼き かぼちゃの素揚げ 小松菜の納豆・ちりめんじゃこ和え みそ汁	サバ ちりめんじゃこ わかめ 納豆 薄揚げ	ごはん 油	かぼちゃ 小松菜 キャベツ 人参	393
21 水	ごはん 肉団子のもち米蒸し かみかみきんぴら みそ汁 フルーツ	豚ミンチ わかめ	ごはん こんにやく 油 ごま	白ねぎ 干しいたけ たけのこ 人参 レンコン いんげん 小松菜 しょうが フルーツ	460
22 木	焼きそば たたききゅうり みそ汁 ゼリー	豚肉 青のり 豆腐 薄揚げ	中華麺 油 ごま	キャベツ 玉ねぎ ビーマン もやし きゅうり	408
23 金	ごはん マーボー豆腐 たたきごぼう わかめスープ フルーツ	豚ミンチ 鶏肉 わかめ 豆腐	ごはん 油 ごま	干しいたけ 人参 白ネギ ねぎ しょうが にんにく ごぼう ねぎ フルーツ	368
26 月	ごはん 豚肉のケチャップ焼き ひじきのマリネ フライドポテト みそ汁	豚肉 ひじき わかめ	ごはん じゃがいも 油	人参 きゅうり なめこ 小松菜	439
27 火	さんまのピビンパ丼 きゅうりの浅漬け 豆腐とチンゲン菜のわかめスープ フルーツ	さんま 豚肉 わかめ 豆腐	ごはん 油 ごま	にら もやし 人参 きゅうり チンゲン菜 フルーツ	500
28 水	夕焼けごはん 鶏肉の甘辛焼 花野菜のカレーソテー 磯ビーンズ みそ汁	鶏肉 煮干し 青のり わかめ 大豆の水煮	ごはん 油 ごま	人参 白ネギ ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ もやし ねぎ	464
29 木	ごはん 厚揚げのひき肉詰め 小松菜のごまポン酢和え かぼちゃのソテー みそ汁 煮干しロースト	豚ミンチ 煮干し わかめ 厚揚げ	ごはん ごま	いんげん 小松菜 もやし 人参 かぼちゃ しめじ ねぎ	405
30 金	ごはん 揚げ団子の甘酢あん キャベツのごま和え 春雨スープ	豚ミンチ ベーコン ひじき 豆腐 薄揚げ	ごはん 春雨 油 ごま	白ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ しょうが	454

 スプーンをご持参ください \*仕入れの都合で食材の変更がある場合があります。

★桑ノ木給食室ではアレルギーのお子様にも一緒に給食を召し上がっていただけるよう乳・卵を使用しない献立作りをしています。そのため少しですが、カルシウムの摂取量がどうしても不足します。ご家庭で、積極的に牛乳を摂取するなど、ご配慮、ご協力お願い申し上げます。



### 作ってみよう！ 米粉のお好み焼き

材料(子供1人分)  
米粉 適量  
豚ミンチ 5g  
ちりめんじゃこ 8g  
キャベツ 30~40g  
ねぎ 5g  
かつお節  
青のり  
だし汁 適量  
お好みソース  
油

作り方  
①米粉にだし汁を入れ混ぜる  
②①に豚ミンチ、キャベツ、ちりめんじゃこ、かつお節を入れ、混ぜる  
③油をひいたフライパンに②の種を入れ焼く  
④お好みソースを塗り青のりを振る



米粉で作ると、もっちりとした食感です。卵が入っていませんがおいしいですよ！  
作ってみてくださいね。