

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	力や熱の素になる	体の調子を整える	
1 金	大豆ごはん 厚揚げのひき肉詰め 小松菜のおかかポン酢和え かぼちゃのソテー みそ汁	豚ミンチ ちりめんじゃこ わかめ 厚揚げ 大豆の水煮	ごはん 油	いんげん 小松菜 もやし 人参 かぼちゃ しめじ ねぎ	390
4 月	ごはん からあげ いもっこりー 春雨サラダ 煮干し 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
5 火	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	395
6 水	カレーライス わかめサラダ フルーツ	合いひきミンチ わかめ 豆腐	ごはん じゃがいも 油	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 オレンジ	455
7 木	しょうがごはん 鯨のかば焼き 蒸しブロッコリー さつまいもの甘煮 みそ汁	あじ 豆腐 薄揚げ	ごはん さつまいも 油	しょうが ブロッコリー 小松菜	401
8 金	豚玉井 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	玉ねぎ きゅうり 人参 干しいたけ キャベツ バナナ	474
11 月	ごはん サバのカレー揚げ おぼちゃん 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 薄揚げ	ごはん 油	人参 らつきょう きゅうり キャベツ しめじ 小松菜	473
12 火	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 ごま油 豆腐	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
13 水	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 糸こんにゃく 油	ねぎ オクラ きゅうり 人参 もやし えのき	458
14 木	ゆかりごはん からあげ こふきいも いんげんと人参の 和え物 みそ汁 ゼリー	鶏肉 薄揚げ	ごはん じゃがいも 油	しょうが にんにく いんげん 人参 玉ねぎ ほうれん草	499
15 金	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 豚ミンチ あおさ わかめ 豆腐	ごはん 油	キャベツ きゅうり 人参 チンゲン菜 バナナ	434
18 月	ごはん 鮭のポテト焼き 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 火	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 こんにゃく 油	しめじ エリンギ 玉ねぎ 切り干し大根 人参 ねぎ	470
20 水	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 木	ごはん 肉団子 蒸しブロッコリー かみかみ きんぴら みそ汁	豚ミンチ	ごはん こんにゃく 油	白ねぎ 干しいたけ たけのこ ブロッコリー 人参 レンコン いんげん 玉ねぎ 小松菜 かぼちゃ しょうが	375
22 金	焼きそば きゅうりの酢の物 みそ汁 フルーツ	豚肉 煮干し あおさ 豆腐 薄揚げ	中華麺 油	キャベツ 玉ねぎ ビーマン もやし きゅうり 小松菜 人参 オレンジ	424
25 月	ごはん マーボー豆腐 ごぼうの素揚げ キャベツの ゆかり和え わかめスープ ゼリー	豚ミンチ 鶏肉 わかめ 豆腐	ごはん 油	干しいたけ 人参 白ネギ ねぎ しょうが にんにく ごぼう ニラ キャベツ	407
26 火	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 水	さんまのピビンバ丼 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 ごま油 ごま	にら もやし 人参 きゅうり チンゲン菜 バナナ	475
28 木	夕焼けごはん 鶏肉の甘辛焼き 花野菜のカレーソテー 磯ピーンズ みそ汁	鶏肉 煮干し あおさ わかめ 大豆の水煮	ごはん 油	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	434
29 金	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	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 バナナ	439



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。