

日曜	献立名	主な材料と体内での働き						栄養価 エネルギー (kcal) 塩分相当量 (g)	日曜	献立名	主な材料と体内での働き						栄養価 エネルギー (kcal) 塩分相当量 (g)		
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる					調味料他	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物			6群 脂質
1水	和風スパゲッティ	とり肉 ベーコン ゼラチン	粉チーズ	にんじん ビーマン	しめじ えのきたけ たまねぎ えだまめ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油 バター	コンソメ しょうゆ 白ワイン こしょう	840 / 2.5	17金	バターロールパン							772 / 2.6	
	はちみつパン					はちみつパン													
	牛乳		牛乳																
	りんごゼリー					りんごゼリー													
2木	ごはん	MITOごはん							829 / 1.8	20月	ごはん							862 / 1.9	
	牛乳		牛乳																
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ さやえんどう	じゃがいも こんにやく さとう	油	しょうゆ みりん											
★納豆	◇納豆																		
3金	バターロールパン					バターロールパン			801 / 2.6	21火	ごはん							851 / 2.7	
	牛乳		牛乳																
	ハンバーグのトマトソース	◇ハンバーグ			◇ソテーオニオン グリンピース	さとう		ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン デミグラスソース 中濃ソース こしょう											
ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター 油	塩 こしょう												
6月	ごはん								801 / 1.8	22水	黒パン							835 / 2.5	
	牛乳		牛乳																
	あじフライ	◇あじフライ					油	中濃ソース											
ゴーヤチャンプルー	豆腐 ぶた肉 たまご かつお節		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ にがうり	さとう 焼きふ	油 ごま油	しょうゆ 酒 塩												
7火	ごはん								809 / 1.7	27月	ごはん							821 / 2.2	
	牛乳		牛乳																
	ほっけの塩焼き	◇ほっけの塩焼き																	
筑前煮	とり肉 ちくわ みそ		にんじん	しいたけ たけのこ ごぼう グリンピース	こんにやく さといも さとう	油 ごま油	みりん 酒 しょうゆ												
8水	ミルクパン					ミルクパン			808 / 2.8	28火	ごはん 味付けのり		◇味付けのり					826 / 1.9	
	牛乳		牛乳																
	スパニッシュオムレツ	◇スパニッシュオムレツ																	
ペンネミートソース	ぶた肉		ピーマン にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく しめじ たまねぎ	マカロニ	オリーブ油	ケチャップ 塩 こしょう												
9木	ごはん								845 / 2.0	29水	コッペパン							788 / 2.4	
	牛乳		牛乳																
	えびシュウマイ(2個)	◇えびシュウマイ																	
なすと生揚げの辛みそ炒め	厚揚げ ぶた肉 みそ		にんじん ビーマン	なす たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぶん	油 ごま油	豆板醤 しょうゆ												
10金	夏野菜のカレーライス	ぶた肉		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく なす	じゃがいも	油	カレーフレーク カレールー ケチャップ トマトピューレ ウスターソース フルーツチャツネ	870 / 2.5	30木	夏野菜のハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ なす スズキニ ◇ソテーオニオン にんにく	じゃがいも	油	トマトピューレ 塩 こしょう ローリエ 赤ワイン 中濃ソース ハヤシフレーク デミグラスソース	863 / 2.0
	牛乳		牛乳																
	冷凍パン																		
13月	ごはん 味付けのり	MITOごはん							771 / 1.4	31金	コッペパン チョコクリーム							807 / 2.6	
	牛乳		牛乳																
	★みとちゃん餃子(2個)	◇みとちゃん餃子					油												
五目きんぴら	ぶた肉		にんじん こまつな	ごぼう たけのこ	こんにやく さとう	ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子												
14火	ごはん								843 / 1.9	※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。 ※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。 ※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。 ※給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。	ごはん								
	牛乳		牛乳																
	赤魚西京焼き	◇赤魚西京漬																	
豚肉と厚揚げの煮物	ぶた肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ ごぼう グリンピース	じゃがいも こんにやく さとう	油	しょうゆ みりん 酒												
15水	★バブリンパン	MITOごはん							755 / 2.4	コッペパン チョコクリーム							807 / 2.6		
	牛乳		牛乳																
	鶏肉のレモンソース	とり肉			レモン果汁	でんぶん さとう	油	酒 塩 しょうゆ											
スパゲッティサラダ	かつお油漬		ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし キャベツ	スパゲッティ		◇イタリアンドレッシング 塩 こしょう												
16木	ごはん								815 / 1.7	ごはん							807 / 2.6		
	牛乳		牛乳																
	わかさぎフリッター(2個)	◇わかさぎフリッター																	
高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 とり肉 たまご		にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ	じゃがいも さとう	油	しょうゆ みりん 酒												

調理場からのお知らせ

＜7月の献立について＞

配膳の過程での感染を防止するため、速やかに提供できる献立としております。また、主食(ご飯、パン等)やおかずについては量を増やすなど、適切な栄養摂取ができるよう配慮しています。