

令和2年6月 献 立 表

				アレルギー対応献立				
日	曜	献立名		あか	黄	みどり		
		昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	調味料	
1	15 29	月	納豆ごはん 揚げかじきの野菜あんかけ こまつなとにんじんのごま和え みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	豆乳 コーン蒸しパン(米粉)	挽きわり納豆 かじき 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 白すりごま 米粉	たまねぎ にんじん こ まつな ごぼう コーン	醤油 食塩 かつお・昆 布だし汁
2	16 30	火	ごはん 豚のしょうが焼き オクラのおかか和え みそ汁(キャベツ・にんじん) マスカットゼリー(鉄強化)	豆乳 スイートパンプキン(豆乳)	豚肉(もも) かつお節 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 マスカッ トゼリー	しょうが たまねぎ オ クラ きゅうり にんじん キャベツ かぼちゃ	醤油 酒 かつお・昆布 だし汁
3	17	水	ゆかりごはん 鶏ももとじゃがいもの煮物 なすのみそ炒め すまし汁(切干・ほうれん草)	豆乳 豆腐パン(米粉)	鶏もも肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳 木綿豆 腐	米 じゃがいも 砂糖 油 米粉	たまねぎ にんじん な す 切干大根 ほうれ んそう 干しぶどう	しそふりかけ 醤油 か つお・昆布だし汁 食塩
4	18	木	鶏の味噌パスタ(米粉) キャベツのコールスローサラダ(マヨドレ) 豆乳スープ(玉ねぎ・ベーコン) バナナ	麦茶 カリカリ大豆入りにぎり バナナ	鶏もも肉 米みそ(淡色 辛みそ) ベーコン 豆 乳 ゆで大豆 しらす干 し	スパゲッティ(グルテン フリー) 油 砂糖 マヨ ドレ 米 片栗粉	ねぎ しめじ キャベツ にんじん たまねぎ バ ナナ	酒 醤油 みりん 食塩 酢 コンソメ
5	19	金	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のナムル 中華スープ(にんじん・わかめ)	豆乳 マカロニきなこ(米粉)	木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 きな粉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 黒いりごま マ カロニ(グルテンフリー)	ねぎ にんじん ピーマ ン チンゲンサイ もや し コーン カットわか め	醤油 酒 食塩 中華 だしの素
6	20	土	ごはん 鶏団子のケチャップ煮込み(玉ねぎ) おからサラダ(キャベツ・ピーマン) みそ汁(なす・葉ねぎ)	豆乳 五平餅	鶏ひき肉 おからパウ ダー 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ しょうが キャベツ ピーマン に んじん なす 葉ねぎ	醤油 食塩 酢 かつ お・昆布だし汁 みりん
8	22	月	ごはん かれいの照り焼き かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(ねぎ・なめこ)	豆乳 あんこ蒸しパン(米粉)	かれい 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳	米 砂糖 米粉 つぶ あん 油	かぼちゃ にんじん ね ぎ なめこ	酒 みりん 醤油 かつ お・昆布だし汁
9	23	火	カレーライス(米粉) ネバネバサラダ すまし汁(こまつな・もやし) バナナ	豆乳 肉みそどん	豚肉(もも) 豆乳 豚ひ き肉 米みそ(淡色辛み そ)	米 じゃがいも 油 米 粉 砂糖	たまねぎ にんじん に んにく トマトビュ レー オクラ トマト きゅうり こまつな も やし バナナ	カレー粉 コンソメ 中 濃ソース みりん 食塩 酢 醤油 かつおだし 汁
10	24	水	ごはん 鶏むねのケチャップ煮 ポイル野菜(マヨドレ) 春雨スープ(コンソメ)	豆乳 ひじきにぎり	鶏むね肉 豆乳	米 片栗粉 砂糖 油 マヨドレ はるさめ	ごぼう だいこん ブ ロccoli にんじん たまねぎ ひじき	醤油 コンソメ 食塩
11	25	木	ごはん そぼろ肉じゃが アスパラとにんじんのごま和え みそ汁(かぼちゃ・えのき)	豆乳 あじさいゼリー コーンのおほしさま	鶏ひき肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳	米 じゃがいも 砂糖 油 黒すりごま	たまねぎ にんじん ア スパラガス かぼちゃ えのきたけ 粉かんで ん ぶどうジュース	醤油 みりん かつお・ 昆布だし汁
郷 土 料 理	12	金	ごはん 鮭のちゃんちゃ焼き かぼちゃ汁粉 すまし汁(玉ねぎ・油揚げ) オレンジ	豆乳 じゃがいももち(みたらしあん)(米粉)	さけ 米みそ(淡色辛み そ) ゆであずき缶 油 揚げ 豆乳	米 油 砂糖 じゃがい も 米粉 片栗粉	キャベツ にんじん だ いこん ねぎ しょうが かぼちゃ たまねぎ オ レンジ	醤油 みりん かつお・ 昆布だし汁 食塩
13	27	土	豚丼 ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(だいこん・にんじん)	豆乳 チヂミ(米粉)	豚肉(ロース) 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳 ツ ナ水煮缶	米 油 じゃがいも 砂 糖 米粉 片栗粉	しょうが たまねぎ に んじん きゅうり だい こん 葉ねぎ	醤油 みりん 酢 かつ お・昆布だし汁 かつお だし汁 食塩
特 別 食	26	金	わかめごはん 豆腐ナゲット(米粉) チンゲン菜のコーン炒め みそ汁(玉ねぎ・なす) メロン	豆乳 プアマンケーキ	木綿豆腐 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	米 米粉 油 砂糖	ひじき にんじん チン ゲンサイ コーン たま ねぎ なす メロン	炊き込みわかめ 食塩 醤油 かつお・昆布だし 汁 ビュアココア

給食MEMO

1年の中で真ん中にあたる6月がやってきました。“日常”に少しでも近づいているでしょうか。
こんな時こそ「思いやり」「感謝」の気持ちを忘れずに過ごしていきたいものですね。
＜ 今月の一品「プアマンケーキ」：26(金) ＞
卵や乳製品を使わないココア味のケーキを言います。卵や乳製品が高価で手に入りづらかった頃にアメリカで作られたケーキです。
英語表記だと「Poor Man's cake」。その名の通り貧乏人のケーキとなりますが、卵や乳アレルギーでも安心して食べられるケーキの代名詞です。
☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

目標値	
Ene(エネルギー)	520kcal
P(タンパク質)	20.8g
F(脂質)	14.4g
C(炭水化物)	76.8g
Ca(カルシウム)	230mg
食塩相当量	1.6g
目標値	
Ene(エネルギー)	475kcal
P(タンパク質)	20.0g
F(脂質)	13.0g
C(炭水化物)	69.5g
Ca(カルシウム)	200mg
食塩相当量	1.5g