

令和8年度

# 6月 献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>1</b> ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>野菜炒め</b> 豚肉25 人参15 ピーマン5 玉葱20 もやし20 キャベツ40 醤油2 酒1 砂糖1 ごま油1 赤味噌1</p> <p><b>味噌汁</b> じゃが芋25 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p><b>2</b> チキンカレー</p> <p>米40 鶏肉20 玉葱40 人参20 じゃが芋40 塩0.2 醤油0.3 カレールー8</p> <p><b>ごぼうサラダ</b> ごぼう25 冷コーン8 ちりめんじゃこ2 きゅうり10 マヨドレ8 砂糖0.5 醤油0.5 ごま2 塩0.2</p>	<p><b>3</b> ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>豚とキャベツの梅味噌焼き</b> 豚肉30 キャベツ40 砂糖1 みりん4 醤油1 油0.5 梅干2 酒4 白味噌2</p> <p><b>じゃが芋のきんぴら</b> じゃが芋50 人参10 ピーマン5 赤ピーマン3 ごま油1 醤油1.5 砂糖0.5</p> <p><b>清汁</b> 麩(小麦)1 三つ葉3 醤油0.5 出し昆布 塩0.4 花かつお</p>	<p><b>4</b> ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>筑前煮</b> 鶏肉20 れんこん10 牛蒡10 人参15 こんにゃく15 干し椎茸1 いんげん3 砂糖2 醤油2 酒2 みりん1</p> <p><b>ひじきの卵焼き</b> ひじき0.5 油0.5 卵30 砂糖0.2 醤油0.5 塩</p> <p><b>非常用味噌汁</b> 豆腐25</p>	<p><b>5</b> ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>アジフライ</b> アジ50 卵5 小麦粉1 塩0.3 油8 牛乳5 パン粉5 ソース1 ケチャップ3</p> <p><b>キャベツとコーンのサラダ</b> キャベツ40 冷コーン8 人参10 酢2 砂糖0.5 塩0.3 オリーブ油2</p> <p><b>味噌汁</b> 玉ねぎ15 しめじ6 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>
<p><b>ミルクパン</b> (小麦・乳・卵)</p> <p><b>フルーン</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※バナナ</p>	<p><b>きな粉だんご</b> 団子粉 砂糖 黄粉 塩 豆腐</p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※おせんべい</p>	<p><b>ウインナードック</b> ホットドックパン(小麦・乳・卵) ウインナー ケチャップ</p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※チーズ</p>	<p><b>じゃが芋のボンテケーショ</b> じゃが芋 片栗粉 強力粉 バター 砂糖 BP 牛乳 ミックスチーズ</p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※フルーン</p>	<p><b>みかん寒天</b> ポンジュース 砂糖 寒天 みかん缶</p> <p><b>カリカリトースト</b> (小麦・乳) <b>牛乳</b></p> <p>※レーズン</p>
<p><b>8</b> ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>手羽元のさっぱり煮</b> 手羽元100 砂糖6 酢10 醤油10 生姜</p> <p><b>チンゲン菜ののり和え</b> チンゲン菜50 人参10 しめじ8 のり0.5 砂糖0.8 醤油1.5</p> <p><b>非常用味噌汁</b> 豆腐25</p>	<p><b>9</b> やしどぼ</p> <p>中華麺(小麦)30 豚肉15 玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお</p> <p><b>ポテトサラダ</b> じゃが芋50 冷コーン8 人参5 きゅうり8 砂糖0.5 マヨドレ8 塩0.3</p> <p><b>わかめと卵のスープ</b> 卵15 乾わかめ0.3 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン</p>	<p><b>10</b> ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>魚の和風トマトソースかけ</b> すずき40 塩 小麦粉3.6 油1.2 カットトマト缶3 ケチャップ3 味噌1.8 豆乳6 玉ねぎ5</p> <p><b>ピーマンのおかか和え</b> ピーマン20 人参10 カラーピーマン20 醤油1 砂糖1 花かつお1</p> <p><b>野菜スープ</b> 玉葱15 キャベツ10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン</p>	<p><b>11</b> ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>豆腐ハンバーグ</b> 牛ミンチ20 豚ミンチ10 玉葱20 豆腐30 パン粉5 醤油2 ケチャップ3 油 塩0.3</p> <p><b>添え野菜</b> きゅうり20 人参20</p> <p><b>じゃが芋のポタージュ</b> じゃが芋50 玉葱20 バター1.5 塩 牛乳40</p>	<p><b>12 (幼児弁当)</b> あじさいご飯</p> <p>米40 梅干し5 出し昆布 ちりめんじゃこ2 青じそ1 ごま1</p> <p><b>鶏と高野豆腐の 炊き合わせ</b> 鶏30 高野豆腐8 砂糖1.5 人参20 三度豆2.5 酒2 醤油2 みりん1</p> <p><b>味噌汁</b> 千切大根15 わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>
<p><b>メロン</b></p> <p><b>きらびあげ (市販)</b> (小麦)</p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※レーズン</p>	<p><b>鮭おにぎり</b> 米 鮭フレーク 塩</p> <p><b>炒り小魚</b></p> <p>※牛乳</p>	<p><b>フルーツヨーグルト</b> ヨーグルト 砂糖 バナナ みかん缶 桃缶</p> <p>(乳児)ヨーグルト(市販) <b>バナナ</b></p> <p>※おせんべい</p>	<p><b>黒糖わらび餅</b> わらび餅粉 黒糖 黄粉 砂糖</p> <p><b>するめ</b></p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※フルーン</p>	<p><b>ジャムサンド</b> 食パン(小麦・乳) 苺ジャム</p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※チーズ</p>
<p><b>15</b> ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>野菜炒め</b> 豚肉25 人参15 ピーマン5 玉葱20 もやし20 キャベツ40 醤油2 酒1 砂糖1 ごま油1 赤味噌1</p> <p><b>味噌汁</b> じゃが芋25 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p><b>16</b> ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>筑前煮</b> 鶏肉20 れんこん10 牛蒡10 人参15 こんにゃく15 干し椎茸1 いんげん3 砂糖2 醤油2 酒2 みりん1</p> <p><b>ひじきの卵焼き</b> ひじき0.5 油0.5 卵30 砂糖0.2 醤油0.5 塩</p> <p><b>非常用味噌汁</b> 豆腐25</p>	<p><b>17</b> ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>豚とキャベツの梅味噌焼き</b> 豚肉30 キャベツ40 砂糖1 みりん4 醤油1 油0.5 梅干2 酒4 白味噌2</p> <p><b>じゃが芋のきんぴら</b> じゃが芋50 人参10 ピーマン5 赤ピーマン3 ごま油1 醤油1.5 砂糖0.5</p> <p><b>清汁</b> 麩(小麦)1 三つ葉3 醤油0.5 出し昆布 塩0.4 花かつお</p>	<p><b>18(誕生日会)</b> ビビンバ丼</p> <p>米40 牛肉20 人参10 もやし20 ほうれん草20 砂糖2 醤油4 酒1 塩 ごま油1 みりん1</p> <p><b>オクラとトマトの和え物</b> オクラ30 トマト20 醤油1 砂糖0.5</p> <p><b>わかめと玉葱のスープ</b> 乾わかめ0.2 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン</p> <p><b>メロン</b></p>	<p><b>19</b> ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>アジフライ</b> アジ50 卵5 小麦粉1 塩0.3 油8 牛乳5 パン粉5 ソース1 ケチャップ3</p> <p><b>キャベツとコーンのサラダ</b> キャベツ40 冷コーン8 人参10 酢2 砂糖0.5 塩0.3 オリーブ油2</p> <p><b>味噌汁</b> 玉ねぎ15 しめじ6 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>
<p><b>ウインナードック</b> ホットドックパン(小麦・乳・卵) ウインナー ケチャップ</p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※レーズン</p>	<p><b>じゃが芋のボンテケーショ</b> じゃが芋 片栗粉 強力粉 バター 砂糖 BP 牛乳 ミックスチーズ</p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※バナナ</p>	<p><b>きな粉だんご</b> 団子粉 砂糖 黄粉 塩 豆腐</p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※フルーン</p>	<p><b>みなづき</b> 小麦粉 砂糖 白玉粉 小豆 塩</p> <p><b>牛乳</b></p> <p>※おせんべい</p>	<p><b>みかん寒天</b> ポンジュース 砂糖 寒天 みかん缶</p> <p><b>カリカリトースト</b> (小麦・乳) <b>牛乳</b></p> <p>※チーズ</p>

月曜日 22	火曜日 23	水曜日 24	木曜日 25	金曜日 26
<b>やきそば</b> 中華麺(小麦)30 豚肉15 玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお  <b>ポテトサラダ</b> じゃが芋50 冷コーン8 人参5 きゅうり8 砂糖0.5 マヨドレ8 塩0.3  <b>わかめと卵のスープ</b> 卵15 乾わかめ0.3 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン	<b>チキンカレー</b> 米40 鶏肉20 玉葱40 人参20 じゃが芋40 塩0.2 醤油0.3 カレールー8  <b>レーズンサラダ</b> キャベツ20 きゅうり10 レーズン4 レタス15 みかん缶10 オリーブ油2	<b>ご飯</b> 米40  <b>手羽元のさっぱり煮</b> 手羽元100 砂糖6 酢10 醤油10 生姜  <b>チンゲン菜のごま和え</b> チンゲン菜50 人参10 しめじ8 ごま2 砂糖0.8 醤油1.5  <b>非常用味噌汁</b> 豆腐25	<b>ご飯</b> 米40  <b>豆腐ハンバーグ</b> 牛ミンチ20 豚ミンチ10 玉葱20 豆腐30 パン粉5 醤油2 ケチャップ3 油 塩0.3  <b>添え野菜</b> きゅうり20 人参20  <b>じゃが芋のポタージュ</b> じゃが芋50 玉葱20 バター1.5 塩 牛乳40	<b>ご飯</b> 米40  <b>魚の和風トマトソースかけ</b> すずき40 塩 小麦粉3.6 油1.2 カットトマト缶3 ケチャップ3 味噌1.8 豆乳6 玉ねぎ5  <b>ピーマンのおかか和え</b> ピーマン20 人参10 カラーピーマン20 醤油1 砂糖1 花かつお1  <b>野菜スープ</b> 玉葱15 キャベツ10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン
<b>鮭おにぎり</b> 米 鮭フレーク 塩  <b>炒り小魚</b> ※バナナ	<b>ミルクパン</b> (小麦・乳・卵)  <b>フルーン</b>  <b>牛乳</b> ※チーズ	<b>フルーツヨーグルト</b> ヨーグルト 砂糖 バナナ みかん缶 桃缶  <b>(乳児)ヨーグルト(市販)</b> バナナ ※牛乳	<b>黒糖わらび餅</b> わらび餅粉 黒糖 黄粉 砂糖  <b>するめ</b>  <b>牛乳</b> ※おせんべい	<b>チーズトースト</b> 食パン(小麦・乳) ミックスチーズ  <b>牛乳</b> ※レーズン
<b>29</b> <b>あじさいご飯</b> 米40 梅干し5 出し昆布 ちりめんじゃこ2 青じそ1 ごま1  <b>鶏と高野豆腐の炊き合わせ</b> 鶏30 高野豆腐8 砂糖1.5 人参20 三度豆2.5 酒2 醤油2 みりん1  <b>味噌汁</b> 千切大根15 わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布	<b>30</b> <b>ご飯</b> 米40  <b>豚肉のしょうが炒め</b> 豚肉30 玉葱40 生姜0.5 砂糖1 みりん2 醤油2 酒2  <b>酢の物</b> きゅうり40 ちりめんじゃこ3 乾わかめ0.3 人参8 酢2 砂糖1 醤油1 塩  <b>味噌汁</b> じゃが芋25 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布			
<b>メロン</b>  <b>きらびあげ(市販)</b> (小麦)  <b>牛乳</b> ※レーズン	<b>みなづき</b> 小麦粉 砂糖 白玉粉 小豆 塩  <b>牛乳</b> ※おせんべい		<b>※非常食用味噌汁を入れ替えのため献立に取り入れています。</b>  <b>※印は乳児の朝のおやつです。材料横の数字は、幼児1人分の分量です。</b> (乳児は4/5(80%)になります。)	



蒸し暑い日が増えてきましたが、紫陽花が色とりどりの花を咲かせる季節となりました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。ご家庭でも手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いには十分気をつけましょう。

また、店頭へ行くと食品の価格の高騰を感じるが増えましたね。そんな中ではありますが、子ども達に美味しく栄養のある給食を届けられるよう、工夫しながら献立を考えています。

今月は新メニューとして、スズキを使った「魚の和風トマトソースかけ」を取り入れます。これから旬をむかえ、比較的安価で、玉ねぎやトマトを使ったソースで見た目も少し華やかになり、ボリュームや栄養もアップするので、お家でも作ってみてくださいね。

## 魚の和風トマトソースかけ



<材料>大人2人分or子ども4人分  
 ・スズキ(40g) 4切れ ・塩0.24g ・小麦粉 15g  
 ・玉ねぎ 20g ・カットトマト缶 12g  
 ・ケチャップ 12g ・味噌 7g ・豆乳 24cc } A

<作り方>

1. スズキにふり塩をし、小麦粉を付けます。
2. 玉ねぎをみじん切りし、鍋にAを入れ加熱します。
3. フライパンに油を適量ひき魚を焼きます。
4. 3を器に盛り、2のソースをかけると出来上がりです。(他の魚でも代用可能です。)

