

# うれしい給食 3号

令和8年6月

月	火	水	木	金
<b>1</b> ごはん ささみフライ 白菜の煮浸し 洋風スープ ○精白米 ○ささみ ○白菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口みりん ○じゃが芋 コーン フイヨン	<b>2</b> (軽給食) おにぎり弁当	<b>3</b> ごはん すき焼き風煮込み いんげんのごま和え すまし汁 ○精白米 ○牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 突きこんにゃく 麩 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○いんげん 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口みりん ○えのき 黒潮だし 淡口 みりん	<b>4</b> ごはん ポークチャップ きゃべつのおかか和え みそ汁 ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 ケチャップ フイヨン ウスターソース 片栗粉 ○きゃべつ 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○白菜 大根 黒潮だし 白みそ みりん	<b>5</b> 塩ラーメン じゃが芋のゆかり和え ○中華そば 鶏肉 太もやし チンゲン菜 人参 鶏がら 淡口 ○じゃが芋 ゆかり 淡口
人参ケーキ 牛乳		お菓子 牛乳	りんご蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳
<b>8</b> ごはん 揚げシュウマイ ひじきの和風サラダ 中華スープ ○精白米 ○しゅうまい ○ひじき きゅうり 人参 ツナ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん マヨドレ ○ほうれん草 太もやし 中華料理の素	<b>9</b> ごはん 厚揚げと野菜の煮込み きゃべつのごま和え 洋風スープ ○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう天 竹輪 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり わかめ 砂糖 酢 淡口 ○白菜 人参 フイヨン	<b>10</b> ごはん さわらの煮付け 野菜三色和え みそ汁 ○精白米 ○さわら 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○きゃべつ なすび 黒潮だし 白みそ みりん	<b>11</b> ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根の和え物 すまし汁 ○精白米 ○鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 片栗粉 ○切干大根 人参 きゅうり 黒潮だし 砂糖 酢 淡口 ○小松菜 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん	<b>12</b> ビーフカレーライス フレンチサラダ ○精白米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ パイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ きゅうり トマト 酢 砂糖 塩 こしょう キャノーラ油
かぼちゃケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	ジャムサンドイッチ 牛乳	お菓子 牛乳
<b>15</b> ピラフ スパゲティケチャップ炒め 洋風スープ ○精白米 ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース フイヨン ○スパゲティ 玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ 砂糖 ○しろ菜 大根 フイヨン	<b>16</b> ごはん 白身魚の天ぷら ドレッシングサラダ 中華スープ ○精白米 ○ホキ 天ぷら粉 ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○チンゲン菜 玉ねぎ 中華料理の素	<b>17</b> ごはん 豚肉と野菜の煮込み 小松菜のお浸し すまし汁 ○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにゃく 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○小松菜 人参 淡口 みりん ○麩 黒潮だし 淡口 みりん	<b>18</b> ごはん 鶏の照り焼き マカロニサラダ 洋風スープ ○精白米 ○鶏肉 濃口 砂糖 みりん 酒 ○マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人参 マヨドレ 砂糖 酢 ○じゃが芋 きゃべつ フイヨン	<b>19</b> とんとん丼 ほうれん草のごま和え みそ汁 ○精白米 豚肉 玉ねぎ 突きこんにゃく 土生姜 三つ葉 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ほうれん草 太もやし 人参 白ごま 砂糖 濃口みりん ○さつまいろ 白菜 黒潮だし 白みそ みりん
パナナケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	マフィン 牛乳	お菓子 牛乳	揚げパン 牛乳
<b>22</b> ごはん 野菜のみそ炒め 竹輪の磯辺焼き すまし汁 ○精白米 ○厚揚げ きゃべつ 玉ねぎ 人参 赤みそ 白みそ 砂糖 濃口 酒 みりん ○竹輪 青のり マヨドレ ○薄揚げ 小松菜 黒潮だし 淡口 みりん	<b>23</b> ごはん ビーフンの炒め物 もやしのナムル みそ汁 ○精白米 ○ビーフン きゃべつ 玉ねぎ 人参 黒潮だし 淡口 キャノーラ油 ○太もやし ほうれん草 人参 砂糖 濃口 ごま油 ○なめこ わかめ 黒潮だし 白みそ みりん	<b>24</b> ごはん 八宝菜 酢の物 中華スープ ○精白米 ○豚肉 白菜 人参 玉ねぎ もやし しいたけ 酒 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 鶏がら 片栗粉 ○春雨 きゅうり 人参 ｺｰﾝ 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○おくら 玉ねぎ 中華料理の素	<b>25</b> ごはん 鮭のマヨネーズ風ソースがけ チンゲン菜の和え物 すまし汁 ○精白米 ○鮭 小麦粉 マヨドレ みりん レモン汁 パセリ ○チンゲン菜 人参 淡口 みりん ○豆腐 黒潮だし 淡口 みりん	<b>26</b> 卵不使用小山型パン じゃが芋とベーコンの煮込み 海藻サラダ ○卵不使用小山型パン ○スパゲティ ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン フイヨン 淡口 みりん ○きゃべつ きゅうり 人参 わかめ 砂糖 酢 濃口 ごま油
オレンジ寒天 ビスケット 牛乳	☆お誕生日会 牛乳ケーキ 牛乳★	小松菜パンケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	おにぎり(塩昆布) 牛乳
<b>29</b> ごはん 江戸っ子煮 ブロッコリーのツナマヨ和え 洋風スープ ○精白米 ○豚ミンチ じゃが芋 人参 高野豆腐 しいたけ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ブロッコリー ツナ マヨドレ 砂糖 濃口 ○ほうれん草 玉ねぎ フイヨン	<b>30</b> 煮込みうどん かぼちゃの天ぷら ○うどん 白菜 大根 人参 薄揚げ 青ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん ○かぼちゃ 天ぷら粉	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>6月給食だより</b> </div>  <p>梅雨の季節がやってきました。季節の変わり目でもあり、気温と湿度が上がり食欲がダウンしやすくなります。こまめに水分補給をしましょう。</p> <p>～おやつのポイント～ 子どもにとっておやつは「第4の食事」                      子どもは胃が小さく1回で食べられる量が少ない為3食でとりきれないカロリー、栄養素を補うものです                      ○不足している栄養を補う ○決まった時間に与える ○カロリーをとりすぎない                      おやつの回数は1日1回、1～2歳児はまだ1回で食べられる量が少ないので1日午前と午後の2回になります。</p>		
お菓子 牛乳	おにぎり(ひじき) お茶			

※初めての食材がありましたら給食が始まるまでに食べておいてください

今月の栄養平均値 3号エネルギー 449kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.8g