令和7年6月こんだてひょう

すてっぷセンター　給食

アレルギー:★えび・かに・卵・乳

令和7年6月2日（月）／令和7年6月19日（木）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 312kcal タンパク 17.0g
脂質 7.0g カルシウム 102mg
鉄 1.4mg 食塩相当量 2.1g

御飯
- 精白米 40

あじの蒲焼き　キャベツのソテー
- あじ 1切
- 片栗粉 3
- こいくちしょうゆ 3.37
- 上白糖 1.12
- 本みりん 2.25
- 料理酒 1.87
- キャベツ 10
- サラダ油 1
- 食塩 0.1

高野豆腐の卵とじ
- 高野豆腐 4
- ちりめんじゃこ 3
- にんじん 5
- ★鶏卵 8
- サラダ油 1
- かつお・昆布だし 12
- 食塩 0.08
- こいくちしょうゆ 0.64
- 上白糖 0.48
- 料理酒 0.48

じゃがいもとわかめのみそ汁
- たけやみそ 7
- かつお・昆布だし 120
- じゃがいも 20
- たまねぎ 15
- カットわかめ 0.3

果物（清美オレンジ）
- オレンジ（きよみ） 1/4個

お楽しみ給食
「虫歯予防デー」

令和7年6月3日（火）／令和7年6月25日（水）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 428kcal タンパク 10.4g
脂質 15.8g カルシウム 146mg
鉄 2.7mg 食塩相当量 1.8g

御飯
- 精白米 40

新じゃがコロッケ（パン粉、卵なし）にんじんソテー
- じゃがいも 45
- サラダ油 1
- たまねぎ 15
- 豚ももミンチ 10
- 食塩 0.4
- こしょう 0.01
- 片栗粉 5
- ★牛乳 6
- コーンフレーク 6
- サラダ油 4
- トマトケチャップ 3
- にんじん 10
- サラダ油 1
- 食塩 0.1

ひじきのごま風味サラダ
- 芽ひじき 3
- こいくちしょうゆ 1
- きゅうり 13.5
- 冷凍コーン 9
- 日清　マヨドレ 2.7
- ごま 1.35
- こいくちしょうゆ 0.9

ウインナーとキャベツのコンソメスープ
- 味の素KKコンソメ 1.3
- 水 120
- ウインナー（卵・乳不使用） 10
- キャベツ 20
- パセリ 0.1

牛乳プリン
- ★牛乳 50
- 上白糖 3
- イナアガーL 0.7
- バニラエッセンス 0.2
- フルーツソース（ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ） 5

令和7年6月4日（水）／令和7年6月17日（火）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 356kcal タンパク 15.4g
脂質 12.5g カルシウム 408mg
鉄 1.2mg 食塩相当量 1.9g

御飯
- 精白米 40

タンドリーチキン（皮付き）
- 鶏肉もも皮付き 55
- 食塩 0.1
- こしょう 0.01
- カレー粉 0.03
- パプリカ 0.02
- 食塩 0.13
- ★無糖ヨーグルト 7
- トマトケチャップ 3
- おろしにんにく 0.1
- しょうが 0.1
- キャベツ 10
- サラダ油 1
- 食塩 0.1

切り干し大根の煮物
- 切り干し大根 5.4
- にんじん 13.5
- 竹輪（卵不使用） 5.4
- かつお・昆布だし 18
- サラダ油 0.9
- 三温糖 1.08
- 本みりん 0.9
- こいくちしょうゆ 2.25

わかめとなすのみそ汁
- たけやみそ 7
- かつお・昆布だし 120
- カットわかめ 0.3
- なす 20

普・粗・押；カルシウムウエハース
- ★骨にカルシウムウエハース 1個

ペ・管；ゼリー飲料　りんご
- ゼリー飲料　りんご 1/2P

令和7年6月5日（木）／令和7年6月18日（水）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 329kcal タンパク 12.1g
脂質 10.1g カルシウム 44mg
鉄 1.6mg 食塩相当量 1.6g

御飯
- 精白米 40

まんまるしゅうまい　コーンのソテー
- 豚ももミンチ 36
- たまねぎ 20
- 干ししいたけ 1.6
- 片栗粉 3.2
- 食塩 0.24
- こいくちしょうゆ 2.4
- 上白糖 0.51
- こしょう 0.01
- 料理酒 2.64
- しょうが 0.64
- ごま油 1
- 片栗粉 1.6
- 冷凍コーン 10
- ★有塩バター 1

三色ナムル
- にんじん 13.5
- ほうれんそう 18
- 緑豆もやし 18
- こいくちしょうゆ 2.7
- ごま油 0.9
- 上白糖 0.9
- いりごま 0.9

たまねぎとわかめの中華スープ
- たまねぎ 20
- カットわかめ 0.3
- えのきたけ 10
- 中華味 1
- こいくちしょうゆ 1
- 水 120
- 片栗粉 1

果物（清美オレンジ）
- オレンジ（きよみ） 1/4個

令和7年6月9日（月）／令和7年6月24日（火）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 315kcal タンパク 14.5g
脂質 8.8g カルシウム 33mg
鉄 0.9mg 食塩相当量 1.4g

御飯
- 精白米 40

豚肉のみそ焼き
- ごま油 2
- にんじん 15
- ピーマン 7
- 豚ももスライス 40
- 本みりん 2
- 料理酒 0.8
- こいくちしょうゆ 1
- たけやみそ 2

ポテトサラダ（マヨドレ）
- じゃがいも 36
- にんじん 6
- きゅうり 6
- ★ロースハム 4
- 日清　マヨドレ 5.4
- 食塩 0.1

ふとわかめのすまし汁
- かつお・昆布だし 120
- おつゆふ 2
- たまねぎ 15
- 食塩 0.5
- うすくちしょうゆ 1.1
- カットわかめ 0.5
- かいわれ 1

果物（清美オレンジ）
- オレンジ（きよみ） 1/4個

★地元のおやさい使っています！
（普賢寺ふれあいの駅より納品）
精白米　じゃがいも　たまねぎ

令和7年6月10日（火）／令和7年6月20日（金）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 341kcal タンパク 15.6g
脂質 14.8g カルシウム 193mg
鉄 1.8mg 食塩相当量 2.5g

牛乳パン
- ★牛乳パン 1個

マカロニグラタン
- マカロニ（乾） 10
- 鶏肉もも皮なし 20
- たまねぎ 20
- 薄力粉 5
- ★有塩バター 5
- ★牛乳 70
- 味の素KKコンソメ 0.5
- 食塩 0.5
- こしょう 0.01
- ★ピザ用チーズ 8

ほうれん草のしらす和え
- ほうれんそう 45
- ちりめんじゃこ 3
- こいくちしょうゆ 1.5

大根とにんじんのコンソメスープ
- 味の素KKコンソメ 1.3
- 水 120
- 食塩 0.3
- だいこん 20
- にんじん 10
- パセリ 0.1

果物（バナナ）
- バナナ 30

令和7年6月11日（水）／令和7年6月26日（木）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 350kcal タンパク 16.4g
脂質 11.4g カルシウム 73mg
鉄 2.0mg 食塩相当量 3.5g

あんかけうどん
- 干しうどん 40
- 油揚げ 7
- えのきたけ 7
- たまねぎ 15
- にんじん 5
- かつお・昆布だし 150
- 本みりん 3
- こいくちしょうゆ 7
- 片栗粉 2

豚肉の松風焼き（卵、牛乳、小麦不使用）ほうれんそうのおかか和え
- 豚ももミンチ 45
- たまねぎ 20
- にんじん 5
- 片栗粉 1.35
- 豆腐（絹ごし） 4.5
- 三温糖 1
- たけやみそ 4
- いりごま 0.5
- ほうれんそう 20
- 糸花鰹 0.3
- こいくちしょうゆ 1

果物（バナナ）
- バナナ 30

令和7年6月12日（木）／令和7年6月23日（月）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 323kcal タンパク 17.2g
脂質 9.2g カルシウム 87mg
鉄 1.5mg 食塩相当量 2.0g

御飯
- 精白米 40

沖目鯛の塩こうじ焼き　きゅうりのしょうゆ和え
- おきめだい 1切
- 塩こうじ 4
- きゅうり 10
- こいくちしょうゆ 1

キャベツと油揚げの煮物
- キャベツ 30
- 油揚げ 9
- かつお・昆布だし 27
- 本みりん 1.9
- こいくちしょうゆ 1.9

えのきとわかめのみそ汁
- たけやみそ 7
- かつお・昆布だし 120
- えのきたけ 7
- カットわかめ 0.3
- 豆腐（絹ごし） 25

普・粗・押；まんまるソフトせんべい
- まんまるソフトせんべい 1個

ペ・管；ゼリー飲料　ぶどう
- ゼリー飲料　ぶどう 1/2P

令和7年6月13日（金）／令和7年6月30日（月）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 371kcal タンパク 18.8g
脂質 9.7g カルシウム 188mg
鉄 6.5mg 食塩相当量 2.2g

御飯
- 精白米 40

さわらのムニエル　キャベツのソテー
- さわら 1切
- 食塩 0.2
- こしょう 0.01
- 薄力粉 5
- ★有塩バター
- キャベツ 10
- サラダ油 0.5
- 食塩 0.1

大豆のひじき煮
- 芽ひじき 1.8
- 水煮だいず 13.5
- サラダ油 0.36
- にんじん 9
- 油揚げ 5.4
- だし 13.5
- こいくちしょうゆ 4
- 本みりん 4
- 上白糖 0.63

じゃがいもと玉ねぎのみそ汁
- たけやみそ 7
- かつお・昆布だし 120
- じゃがいも 20
- たまねぎ 10

ヨーグルト（ソフール元気）
- ★ｿﾌｰﾙ元気ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1個

令和7年6月16日（月）／令和7年6月27日（金）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 321kcal タンパク 10.4g
脂質 14.1g カルシウム 54mg
鉄 1.3mg 食塩相当量 2.4g

ピラフ
- 精白米 40
- 味の素KKコンソメ 0.95
- 水 53
- ★有塩バター 1.5
- 食塩 0.3
- こしょう 0.01
- たまねぎ 6
- にんじん 3
- ピーマン 5
- マッシュルーム水煮 3
- ウインナー（卵・乳不使用） 10
- オリーブ油 0.9

きゃべつとツナのフレンチサラダ
- キャベツ 27
- きゅうり 9
- ツナ缶 11.7
- かいわれ 1.35
- サラダ油 3.6
- 穀物酢 2.25
- 食塩 0.27
- こしょう 0.01
- 上白糖 0.27

卵とわかめのみそ汁
- たけやみそ 7
- かつお・昆布だし 120
- ★鶏卵 15
- カットわかめ 0.3
- えのきたけ 7
- 豆腐（絹ごし） 10

果物（清美オレンジ）
- オレンジ（きよみ） 1/4個

★歯や骨を強くする栄養素とおすすめ食材★

何でもよく食べるが一番ですが、中でもカルシウムとビタミンDを一緒にとるのがおすすめです。
ビタミンDは日光に当たることで、体内でも合成されるので、お外でしっかり遊ぶことも大切です。

カルシウム
・・・牛乳　じゃこ

ビタミンD
・・・サケ　きのこ

★給食レシピ～新じゃがコロッケ～

○　材料（こども6人分）　○

新じゃが・・・・・・300g　　豚ミンチ・・・・・・・80g
たまねぎ・・・・・・・70g　　サラダ油・・・・・大さじ1
食塩・・・・・・小さじ1/3　　こしょう・・・・・・・少々
片栗粉・・・・・・大さじ3　　牛乳・・・・・・・大さじ3
ケロッグコーンフレーク（砂糖なし）・・・・・50g
＊卵、小麦アレルギー対応の衣です！

○　作り方　○

1.じゃがいもは皮をむいて輪切りにして、水にさらす。水けをきり、耐熱皿にのせてラップをして、加熱する。熱いうちにつぶす。玉ねぎは、みじん切りにする。コーンフレークはそのままミキサーにかけて、細かくしておく。
2.フライパンに油を入れて豚ミンチ、たまねぎの順に炒め、塩、こしょうをする。
3.じゃがいもと2をよくまぜ合わせ、12等分して丸める。
4.片栗粉と牛乳を混ぜる。そこに丸めた3をつけ、細かくしたコーンフレークをまぶす。160～170℃の油で揚げる。