令和8年6月こんだてひょう

すてっぷセンター　給食

	令和8年6月1日（月） 令和8年6月23日（火）	令和8年6月2日（火） 令和8年6月19日（金）	令和8年6月3日（水） 令和8年6月18日（木）	令和8年6月4日（木） 令和8年6月17日（水）	令和8年6月5日（金） 令和8年6月24日（水）
昼食	ｴﾈﾙｷﾞｰ 299kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 15.7g 脂質 7.7g ｶﾙｼｳﾑ 89mg 鉄 2.1mg 食塩相当量 2.0g **御飯** 精白米 40 **あじの蒲焼き　きゅうりのしょうゆ和え** 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 きゅうり 10 こいくちしょうゆ 1 **ほうれん草とウインナーのソテー** ほうれんそう 35 ウインナー（卵・乳不使用） 10 にんじん 7 サラダ油 1 食塩 0.2 **なめことわかめのみそ汁** たけやみそ 6 かつお・昆布だし 120 なめこ 12 カットわかめ 0.3 豆腐（絹ごし） 25 **果物（清見オレンジ）** オレンジ（きよみ） 1/4個	ｴﾈﾙｷﾞｰ 319kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 15.4g 脂質 8.5g ｶﾙｼｳﾑ 69mg 鉄 1.6mg 食塩相当量 2.4g **御飯** 精白米 40 **さわらの西京焼き　キャベツのソテー** さわら 1切 白みそ 9 本みりん 2.25 料理酒 3.75 上白糖 0.19 こいくちしょうゆ 0.75 キャベツ 10 サラダ油 1 食塩 0.5 **だいこんと油揚げのやわらか煮** だいこん 25 にんじん 10 油揚げ 8 料理酒 2.5 かつお・昆布だし 30 三温糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 **ふとほうれんそうのすまし汁** かつお・昆布だし 120 おつゆふ 1.5 食塩 0.5 うすくちしょうゆ 1.1 ほうれんそう 10 たまねぎ 20 **果物（清見オレンジ）** オレンジ（きよみ） 1/4個	ｴﾈﾙｷﾞｰ 350kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 13.8g 脂質 14.8g ｶﾙｼｳﾑ 174mg 鉄 1.1mg 食塩相当量 2.7g **パン（イエローロール）** NEGイエロー30g×1ヶ 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 **わかめとキュウリの和風サラダ** カットわかめ 0.8 きゅうり 30 こいくちしょうゆ 1.8 上白糖 1.2 穀物酢 1.5 ごま油 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（乾燥） 0.1 **果物（バナナ）** バナナ 30	ｴﾈﾙｷﾞｰ 435kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 13.2g 脂質 13.9g ｶﾙｼｳﾑ 181mg 鉄 3.2mg 食塩相当量 2.2g **御飯** 精白米 40 **新じゃがコロッケ（パン粉、卵なし）ほうれんそうしらすあえ** 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 ほうれんそう 20 こいくちしょうゆ 1 ちりめんじゃこ 1.5 **にんじんとひじきの炒め物** にんじん 25 芽ひじき 2 油揚げ 6 ピーマン 5 本みりん 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 三温糖 0.5 サラダ油 1 **豆腐とだいこんのみそ汁** たけやみそ 6 かつお・昆布だし 120 豆腐（絹ごし） 25 だいこん 20 **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（ストロベリー） 5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 391kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 14.0g 脂質 11.4g ｶﾙｼｳﾑ 364mg 鉄 7.1mg 食塩相当量 1.7g **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 15 ほうれんそう 20 緑豆もやし 20 こいくちしょうゆ 3 ごま油 1 上白糖 1 いりごま 1 **えのきと豆腐のみそ汁** たけやみそ 6 かつお・昆布だし 120 えのきたけ 10 豆腐（絹ごし） 20 **普・粗・押；カルシウムたまごボーロ** カルシウムたまごボーロ 1個 **ペ・管；ゼリー飲料（もも）** ゼリー飲料　もも 1/2パ

★地場野菜を使っています！
（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

お楽しみ給食
「虫歯予防デー」

★強い歯を作る栄養素★

カルシウム；歯の主成分
牛乳・チーズ・小魚
小松菜

ビタミンD；Ca吸収UP
鮭・卵黄
干ししいたけ
日光浴

ビタミンA；エナメル質形成
にんじん・かぼちゃ
レバー

ビタミンC；歯ぐき強化
いちご・みかん
ブロッコリー

タンパク質；象牙質の材料
肉・魚・卵・大豆製品

噛む力UP；顎の成長
にんじん・さつまいも
チーズ
野菜スティック

	令和8年6月8日（月） 令和8年6月30日（火）	令和8年6月9日（火） 令和8年6月25日（木）	令和8年6月10日（水） 令和8年6月26日（金）	令和8年6月12日（金） 令和8年6月22日（月）	令和8年6月15日（月）	令和8年6月16日（火） 令和8年6月29日（月）
昼食	ｴﾈﾙｷﾞｰ 385kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 16.3g 脂質 12.3g ｶﾙｼｳﾑ 111mg 鉄 1.6mg 食塩相当量 1.5g **御飯** 精白米 40 **牛肉と大根の煮物** 牛ももスライス 30 だいこん 25 にんじん 15 生しいたけ 7 しょうが 0.3 たけやみそ 4.5 上白糖 1.25 本みりん 1.15 かつお・昆布だし 25 **かりかりチーズ揚げ（しゅうまいの皮）** プロセスチーズ 8.2 しゅうまいの皮 2枚 サラダ油 0.42 **じゃがいもと油揚げのみそ汁** たけやみそ 6 かつお・昆布だし 120 じゃがいも 25 たまねぎ 15 油揚げ 7 **普・粗；ミルクスティック** ミルクスティック 3本 **押・ペ・管；ゼリー飲料　りんご** ゼリー飲料　りんご 1/2パ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 349kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 16.5g 脂質 11.8g ｶﾙｼｳﾑ 48mg 鉄 0.9mg 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 **照り焼きチキン　コーンのかき揚げ添え** 鶏肉もも皮付き 55 こいくちしょうゆ 2.25 本みりん 2.25 料理酒 1.9 上白糖 0.8 冷凍コーン 10 薄力粉 2.5 こいくちしょうゆ 1 片栗粉 1 サラダ油 1 食塩 0.12 **果物（清見オレンジ）** オレンジ（きよみ） 1/4個	ｴﾈﾙｷﾞｰ 376kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 10.2g 脂質 16.0g ｶﾙｼｳﾑ 99mg 鉄 0.9mg 食塩相当量 2.3g **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 30 きゅうり 10 ツナ缶 13 かいわれ 1.5 サラダ油 4 穀物酢 2.5 食塩 0.3 こしょう 0.01 上白糖 0.3 **新じゃがのポタージュ** たまねぎ 15 じゃがいも 35 味の素KKコンソメ 1 牛乳 60 豆乳（調整豆乳） 10 食塩 0.5 有塩バター 1 水 40 **果物（バナナ）** バナナ 30	ｴﾈﾙｷﾞｰ 311kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 18.0g 脂質 6.0g ｶﾙｼｳﾑ 98mg 鉄 1.4mg 食塩相当量 2.0g **御飯** 精白米 40 **かれいの煮付け** かれい 1切 かつお・昆布だし 11 本みりん 4 こいくちしょうゆ 4 料理酒 3.6 三温糖 1.6 カットわかめ 0.5 **キャベツともやしのカレー炒め** キャベツ 15 緑豆もやし 20 にんじん 10 鶏卵 10 ピーマン 5 食塩 0.3 カレー粉 0.05 サラダ油 1 **かぼちゃと油揚げのみそ汁** たけやみそ 6 かつお・昆布だし 120 油揚げ 7 かぼちゃ 25 こまつな 5 **果物（清見オレンジ）** オレンジ（きよみ） 1/4個	ｴﾈﾙｷﾞｰ 367kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 15.8g 脂質 10.8g ｶﾙｼｳﾑ 103mg 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）** **キャベツのソテー** 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 **Newヤクルト** Newヤクルト 1本	ｴﾈﾙｷﾞｰ 311kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 15.0g 脂質 8.6g ｶﾙｼｳﾑ 45mg 鉄 1.1mg 食塩相当量 1.4g **御飯** 精白米 40 **豚肉のみそ焼き** ごま油 1 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 **とうふとわかめの中華スープ** 豆腐（絹ごし） 25 カットわかめ 0.3 たまねぎ 10 中華味 0.7 水 120 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 2.1 **果物（清見オレンジ）** オレンジ（きよみ） 1/4個