



# 6がつ こんだてよていひょう



2019年

成田市学校給食センター大栄分所【幼稚園】

日	曜	献立名			主な材料とその働き						
		主食	副食	デザート その他	体をつくる もとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーの もとになる		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
3	月	さけのしおこうじやき かんこくふうにくじゃが わふうサラダ		ラフランス シャーベット	さけ とり肉 うすら卵		のり	にんじん ほうれん草 いんげん	玉ねぎ 洋梨 えのきたけ しいたけ	じゃがいも さとう	ごま油 油
★歯と口の健康週間★（4日～10日）				☞マークはカルシウムがとれる料理です。		☞マークはかみごたえのある料理です。					
4	火	チャーメン えだめしゅうまい ごもくあんかけ アーモンドこさかな		カルピス ボンチ	ぶた肉 いか えび うすら卵	小魚	にんじん	キャベツ はくさい 玉ねぎ もやし えだ豆 きくらげ しいたけ もも ハイン りんご みかん	チャーメン でん粉 ゼリー	アーモンド ごま油 油	
5	水	だいすどひじきのかきあげ（てんつゆ） はんぺんとたまごのすましじる キャベツのおかかあえ		ヨーグルト	大豆 はんぺん とり肉 卵 かつお節	ヨーグルト ひじき	にんじん こまつな	玉ねぎ もやし えのきたけ キャベツ		油 ごま油 ごま	
6	木	いかのレモンじょうゆ どさんこじる こまつなのごまあえ		りんご	いか ぶた肉 とうふ みそ		にんじん こまつな パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ もやし りんご	でん粉 さとう じゃがいも	油 バター ごま	
7	金	にくだんごとんさいのカレー こんにやくサラダ（ドレッシング）		クリーム すいか	とり肉 ぶた肉 ツナ	スルメ わかめ	にんじん	玉ねぎ れんこん グリーンピース すいか きゅうり コーン		油 バター ドレッシング	
10	月	にくだんご しらたまじる かみかみこんにゃくサラダ（ドレッシング）		くだもの ゼリー	とり肉 油あげ かまぼこ		にんじん こまつな	かぶ ねぎ ごぼう きゅうり だいこん コーン	ゼリー 白玉もち	ドレッシング	
11	火	カレー スパゲッティ	とりにくのマーマレードやき カリカリおまめサラダ（ドレッシング）		とり肉 いんげん豆 ベーコン 大豆 ツナ	スルメ	にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲッティ マレード	油 ドレッシング	
12	水	かにたまあますあんかけ きょうざスープ ブロッコリーのアーモンドあえ		ソフール ヨーグルト	かに 卵 ぶた肉 ハム	わかめ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー チンゲンさい	えのきたけ ねぎ グリーンピース だけのこ もやし しいたけ	さとう でん粉	ごま油 ごま 油 アーモンド	
13	木	にくそぼろどんのく はるさめとちくわのスープ キャベツのしおこんぶあえ		ソクワサークル	ぶた肉 とり肉 大豆 卵 ちくわ みそ	わかめ こんぶ	にんじん こまつな きぬさや	ぜんまい ごぼう もやし きゅうり キャベツ ねぎ	タルト はるさめ さとう	ごま油 ごま	
★千葉県民の日献立★				6月15日は「千葉県民の日」です。千葉県でとれる食べ物を多く使った献立です。							
14	金	いわしのピリからに たいえいのめくみじる ほうれんそうのピーナッツあえ		ちばけんさん ぎゅうにゅう プリン	いわし みそ ぶた肉 とうふ 油あげ		にんじん ほうれん草	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし	さとう でん粉 ブロッコ きつまいも	油 ピーナッツ	
17	月	とりにくのレモンペッパーやき ABCスープ ブロッコリーときのこのソテー		もも コンポート	とり肉 ウィンナー		にんじん ブロッコリー パプリカ	キャベツ 玉ねぎ エリンギ コーン マッシュルーム もも	マカロニ じゃがいも	油	
18	火	ふりかけ	しるはなまめのポタージュ ツナサラダ（ドレッシング）	さくらんぼ ゼリー	ベーコン ひよこ豆 白花豆 ツナ	牛乳 スルメ	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり はくさい	ゼリー	バター ドレッシング	
19	水	さばのごまみそやき とうがんとたまごのスープ もやしのカレーあえ		とうにゅう パンナコッタ	さば みそ とうふ とり肉 卵 ハム		にんじん	とうがん ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	でん粉 さとう パンナコッタ	ごま 油	
20	木	ぶたどんのく えびだんごのすましじる きゅうりのなんばんづけ		カルシウム ヨーグルト	ぶた肉 えび かまぼこ	ヨーグルト	にんじん こまつな	玉ねぎ しいたけ ねぎ しめじ きゅうり	さとう	ごま油	
21	金	まんだいのこうみあげ なすとじゃがいものみそしる ちくさあえ			まんだい とうふ みそ 油あげ		にんじん ほうれん草	ねぎ 玉ねぎ えのきたけ なす キャベツ もやし	でん粉 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	
24	月	はるまき みそワタンスープ くらげのあえもの		ひゅうがなつ ゼリー	ぶた肉 みそ えび なると とり肉	わかめ	にんじん	もやし はくさい ねぎ コーン きゅうり	さとう ワタンスープ ゼリー	油 ごま油	
25	火	ハンバーグトマトソース スライスチーズ コーンとかぼちゃのスープ		メロン	とり肉 ぶた肉	スルメ チーズ	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン メロン マッシュルーム	さとう	油	
26	水	マーボーなす ちゅうかふうコーンスープ きゅうりともやしのナムル		ももの あんじん どうふ	ぶた肉 みそ 卵 とうふ 豆乳 大豆		にんじん ピーマン	もやし 玉ねぎ ピーマン だけのこ ねぎ コーン なす きくらげ きゅうり	さとう でん粉 あんじんどうふ	ごま油 ごま	
27	木	オムレツのデミグラスソースかけ コンソメスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ（ドレッシング）		れいとう みかん	卵 ベーコン ウィンナー		にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン カリフラワー みかん	さとう じゃがいも	油 ドレッシング	
28	金	かぼちゃときすのてんぷら（てんつゆ） すましじる なまあげのそぼろに			きす とり肉 なると 生あげ 大豆	わかめ	にんじん かぼちゃ	えのきたけ ねぎ 玉ねぎ しいたけ グリーンピース	小麦粉 さとう ふ	油 ごま油	

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

**口腔機能をアップ!**  
口のまわりの筋肉を鍛え、  
発音がよくなったり、  
表情が豊かになる。

**運動機能をアップ!**  
強くかみしめることで力をより発揮  
できる。バランス感覚も整う。

**噛みんぐ30**  
ひと口30回、  
よくかむと  
こんないいことがあるよ!

**危険を察知!**  
異物などをいち早くとらえ、  
安全性が増す。

**心を豊かにする!**  
よく味わうことの楽しさを知り、  
味覚が発達する。ストレスがやわら  
リラックスできる。

**体を健康にする!**  
だ液がよく出て、消化を助けたり、  
むし歯の予防になる。だ液中の免疫  
物質もはたらく。

**今月の地元産**

【にんじん】17日～伊東泰則（多良貝）  
24日～伊藤耕祐（川上）  
【ぶた肉】14、20日飯田裕一（大栄十余名）  
【クリームすいか】出荷組合（久住）  
【メロン】荻野宏彰（吉岡）  
【さつまいも（愛娘）】大栄産直センター