



6月 こんだてよていひょう



2021年

大栄幼稚園 成田市学校給食センター大栄分所

日	曜日	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 もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる	
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
1	火		なつやさいのトマトソースグラタン ピーマンチュー わかめサラダ (ドレッシング)		ふた肉 牛肉	チーズ わかめ	トマト ブロッコリー かぼちゃ にんじん	玉ねぎ スイート なす コーン マッシュルーム キャベツ	マカロニ じゃがいも ジャム	生クリーム 油 ドレッシング
2	水		はんぺんチーズフライ (ソース) うずら卵スープ きゅうりの風味つけ	やさいと果物 のゼリー	はんぺん とり肉 うずら卵	チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ きゅうり	パン粉 でん粉 さとう ゼリー	油 ごま油
3	木		ブルコギ 春雨とちくわのスープ チョレギサラダ	アセロラ ゼリー	牛肉 ちくわ	わかめ のり	にんじん ほうれん草 にら きぬさや	玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	さとう 春雨 ゼリー	ごま ごま油
★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。 🦷 マークはかみこたえのある料理です。					
4	金		大豆とひじきのかきあげ (てんつゆ) はんぺんと玉子のすましじる キャベツのおかか和え	ヨーグルト	大豆 はんぺん 卵 とり肉 かつお節	ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな	玉ねぎ コーン えのきたけ ちやし キャベツ	小麦粉	油 ごま ごま油
7	月		いかのてりやき どさんこじる こまつなのごま和え	りんご	いか ふた肉 とうふ みそ		にんじん こまつな	玉ねぎ コーン キャベツ もやし りんご	さとう じゃがいも	バター 油 ごま
8	火	チャーメン	えだまめしゅうまい ごもくあんかけ かみかみこんさいサラダ (ドレッシング)	パイナップル クレープ	ふた肉 いか えび うずら卵 たら かまぼこ とり肉		にんじん	キャベツ はくさい 玉ねぎ きくらげ もやし ししいたけ 大豆 だいこん ごぼう きゅうり コーン	チャーメン でん粉 小麦粉 クレープ	ごま油 油 ドレッシング
9	水		さけのおこうじやき のっぺいじる わふうサラダ		とり肉 油あげ さけ とうふ	のり	にんじん ほうれん草	ごぼう たけのこ ねぎ ししいたけ しめじ えのきたけ	さといも でん粉 さとう	油
10	木		ぎょうざ ちゅうかふう玉子スープ チンジャオロース	歯と口の 健康週間ゼリー	ふた肉 とり肉 卵 とうふ		にら ビーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ しいたけ きくらげ ねぎ たけのこ	小麦粉 でん粉 ゼリー	ごま油
11	金		にくだんごとんさいのカレー かんてんサラダ (ドレッシング)	クリーム すいか	とり肉 ふた肉	たけのこ わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ れんこん グリルピーすいか きゅうり コーン	でん粉	油 バター ドレッシング
14	月		いわしのピリ辛煮 大葉のめくみじる ほうれん草のアーモンド和え	千葉県産 牛乳プリン	いわし ふた肉 とうふ 油あげ みそ		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	でん粉 さとう アツ さつまいも	油 アーモンド
16	水		ふた肉のさんみやき かきたまじる 切干大根のいため煮		ふた肉 とうふ なると 卵 とり肉 油あげ さつまあげ	わかめ	にんじん こまつな いんげん	ねぎ えのきたけ 玉ねぎ 切干大根 しいたけ	でん粉 さとう	ごま ごま油 油
17	木	ふりかけ	まんだいのこうみあげ なすとじゃがいものみそしる ちくさおえ	ひゅうがなつ ゼリー	まんだい とうふ みそ 油あげ	ひじき	にんじん ほうれん草	ねぎ えのきたけ なす キャベツ ちやし	でん粉 小麦粉 さとう じゃがいも ゼリー	ごま 油 ごま油
18	金		とり肉のレモンペッパー焼き コンソメスープ ブロッコリーときのこのソテー		とり肉 パン ウインナー		にんじん パセリ 赤ビーマン ブロッコリー パプリカ	コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ エリンギ マッシュルーム	じゃがいも	油
21	月	かんこくふう あじつけのり	はるまき みそワタンスープ くらげのあえもの	ぶどうゼリー	ふた肉 えび なると みそ とり肉	わかめ のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン きゅうり	春雨 小麦粉 さとう ワタンスープ ゼリー	油 ごま ごま油
22	火	カレー スパゲティ	とり肉のマーマレード焼き カリカリ豆サラダ (ドレッシング)		とり肉 パン ツナ 大豆 いんげん豆	たけのこ	にんじん ビーマン	玉ねぎ マッシュルーム エリンギ キャベツ きゅうり	マーマレード スパゲティ	油 豆 ドレッシング
23	水		あじの揚げ煮 さつまいものみそしる キャベツのしおこんぶあえ		あじ 油あげ みそ	こんぶ	こまつな	玉ねぎ きゅうり キャベツ ねぎ	でん粉 さつまいも	ごま ごま油
24	木		ふたどんの具 えびだんごのすましじる ツナサラダ (ドレッシング)	さくらんぼ ゼリー	ふた肉 かまぼこ えび ツナ		にんじん こまつな ブロッコリー	玉ねぎ ししいたけ ねぎ しめじ きゅうり キャベツ	さとう でん粉 ゼリー	油 豆 ドレッシング
25	金		マーボーナス 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 あんにんどう	ふた肉 大豆 みそ 卵 とうふ 豆乳		にんじん ビーマン	なす 玉ねぎ ねぎ たけのこ コーン もやし きゅうり きくらげ	さとう でん粉 杏仁豆腐	ごま ごま油
28	月		さばのごまみそやき とうふとえのきのみそしる コーンサラダ		さば みそ とうふ 油あげ	わかめ	にんじん ブロッコリー	えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン		ごま
29	火		ハンバーグトマトソースかけ 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 ふた肉	牛乳 たけのこ チーズ	トマト パセリ かぼちゃ にんじん	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン メロン	さとう	油
30	水		とうふステーキおろしあんかけ とんじる やさしいごまあえ	水ようかん	とうふ ふた肉 みそ		にんじん こまつな ほうれん草	だいこん しめじ ごぼう ねぎ キャベツ もやし	でん粉 じゃがいも さとう ようかん	油 ごま

※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。



かみこたえは 食べ物、大きさや

固さ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみ応えも変わります。かみこたえのない柔らかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

・かみこたえのないもの・



・かみこたえのあるもの・



今月の地元産は...

- 【豚肉】14日・24日 飯田裕一 (大栄十余三)
- 【さつまいも】14日・23日 高木友哉 (桜田)
- 【にんじん】14日~18日 伊東泰則 (多良良) 21日~25日 伊藤耕祐 (川上) 28日~30日 北崎正博 (一坪田)
- 【クリームすいか】11日 出荷組合 (久住)
- 【メロン】29日 荻野宏彰 (吉岡)

