

# 2018年 6月 ようちえんきゅうしょく



服部 幸應 (はっとりゆきお)

医学博士・健康大使。日本の料理評論家、学校法人服部学園理事長、服部栄養専門学校校長、社団法人全国調理師養成施設協会会長、東日本料理学校協会会長、NPO日本食育インストラクター協会理事長、内閣府食育推

株式会社さんC



www.shokuiku-sankyuu.com

日付	主食	献立	体をつくる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー たんぱく質 塩分
1 (金)	ごはん	はっぼうさい やわらかとうふナゲット パンパンジーサラダ  ちゅうかゴマだんご	エビ・イカ 豚肉 鶏肉 豆腐	米・植物油脂 片栗粉 ゴマ	きくらげ・たけのこ 人参・白菜 きゅうり わかめ 小豆	444 13.2 1.6
4 (月)	ごはん	ひよこ豆のドライカレー きぬさやオイスターいため ポテトサラダ タコウインナー りんご	牛肉 豚肉 ウインナー ハム	米・植物油脂 カレールウ マヨネーズ じゃがいも	ひよこまめ 玉ねぎ・人参 ピーマン・絹さや きゅうり りんご	454 13.4 2.1
5 (火)	わかめごはん	ハートオムレツ ミックスやさいサラダ あげしゅうまい キャベツのスープに あんにとろろ	卵 焼売 ウインナー 牛乳	米・植物油脂 ドレッシング	わかめ ブロッコリー・人参 カリフラワー きゃべつ・玉葱 マンゴー	311 11.9 1.9
6 (水)	ごはん	あまからタレのからあげ アスパラとベーコンのソテー コーンサラダ  みかん	鶏肉 ベーコン	米・植物油脂 小麦粉 片栗粉 ドレッシング	アスパラ コーン・人参 きゅうり きゃべつ みかん	444 13.2 1.6
7 (木)	ごはん	ハンバーグホワイトソースかけ ほうれんそうのソテー スマイルポテト ツナマカロニサラダ パイナップル	豚肉 鶏肉 ツナ	米・植物油脂 ホワイトソース マカロニ マヨネーズ じゃが芋	コーン・人参 グリーンピース ほうれん草 きゅうり・人参 パイナップル	440 12.4 1.8
8 (金)	ごはん	さけのこうそうパンこやき ながいものわふうソテー えだまめとひじきのにもの キャベツのあさづけ みかん	鮭 油揚げ	米・植物油脂 パン粉	パセリ・長芋 しめじ・小葱 ひじき・キャベツ 人参・枝豆・きゅうり みかん	408 16.2 1.6
11 (月)	ごはん	あげだしとうふかニあんかけ ブロッコリーソテー ミニはるまき ごぼうのやわらかに りんご	豆腐 カニカマ 豚肉	米・植物油脂 片栗粉 小麦粉	あさつき・人参 ブロッコリー きゃべつ・玉葱 ごぼう・しらたき りんご	440 12.1 1.3
12 (火)	こくとうパン たわらおにぎり	ハムカツ いんげんカレーソテー チリコンカン  キャンディーチーズ	ハム 豚肉 大豆 卵 チーズ	米・植物油脂 パン 小麦粉・パン粉 カレー粉	隠元・レンズ豆 人参・玉葱 マッシュルーム	415 17.3 2.0
13 (水)	ごはん	コーンいりメンチカツ ポロネーゼスパゲティ きぬさやとたまごのいりに  オレンジ	豚肉 牛肉 卵	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マカロニスパゲティ トマトソース	コーン 玉ねぎ 絹さや 人参 オレンジ	430 12.2 1.9
14 (木)	しょくいくごはん	チキンステーキ ミニトマト とうがんのおかか はるさめときくらげのいためもの みかん	鶏肉 豚肉	米・植物油脂 オイスターソース 春雨 ごま油	ミニトマト 冬瓜・絹さや きくらげ・えのき ピーマン・人参 みかん	420 18.5 1.7
15 (金)	ごはん	しょうがやき ココロポテトのマヨネーズやき あさがおのかまぼこ ほうれんそうのソテー パイナップル	豚肉 かまぼこ	米・植物油脂 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ アスパラ ほうれん草 コーン・パセリ パイナップル	389 14.6 1.7

☆仕入れ材料の都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。  
 ☆スプーン等に氏名・園名の記入をお願いします。  
 ☆弊社の給食には、「ピーナッツ」と「そば」を原料にしているものは使用しておりません。



日付	主食	献立	体をつくる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー たんぱく質 塩分
18 (月)	ごはん	ミートボールのトマトに ナポリタンスバゲティ ウインナーとちんげんさいのソテー カットコーン もも	鶏肉 豚肉 ウインナー	米・植物油脂 トマトソース マカロニスバゲティ	グリーンピース 玉ねぎ・人参 マッシュルーム 青梗菜・コーン 桃	409 10.6 2.0
19 (火)	えだまめごはん	チーズエビカツ アスパラしるごまあえ ビーフいため  グレープフルーツ	エビ チーズ 卵 ベーコン	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ビーフン 胡麻	枝豆・アスパラ たけのこ・玉葱 人参 小松菜 グレープフルーツ	406 10.8 1.7
20 (水) 服部メニュー	ごはん	とりのからあげ だいこんとカニカマのつやに スナッフえんどとにんじんソテー  オレンジ	鶏肉 カニカマ	米・植物油脂 片栗粉 胡麻	大根 スナッフえんど 人参 えのき・きくらげ オレンジ	416 16.6 1.6
21 (木)	ごはん	ピーマンのにくづめフライ やしそば かぶとハムのコンソメに あかカブさつま パイナップル	豚肉 ハム さつま揚げ	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 中華麺	ピーマン 玉ねぎ・キャベツ かぶ 人参 パイナップル	427 14.7 1.5
22 (金)	ごはん	チキンカレー こまつなのひだし たまごロールのいそへまき  ミニたいやき	鶏肉 油揚げ 卵	米・植物油脂 じゃが芋 カレールー 小麦粉	玉ねぎ・人参 海苔 小松菜 コンニャク 小豆	422 12.8 1.2
25 (月)	ごはん	おやこに ちくわのいそべあげ ブロッコリーとかぼちゃのゴマサラダ  りんご	鶏肉 卵 竹輪 ハム	米・植物油脂 てんぷら粉 胡麻 マヨネーズ	玉ねぎ グリーンピース 人参・青のり ブロッコリー・南瓜 りんご	400 16.8 0.9
26 (火) 服部メニュー	しょくいくごはん	チンジャオロースー キャベツとちくわのもの だいこんのうめあえ さといものからあげカレーふうみ オレンジ	牛肉 竹輪	米・植物油脂 片栗粉 ごま油 カレー粉	ピーマン・里芋 筍・玉葱 きゃべつ・うめぼし 大根・きゅうり オレンジ	410 14.9 1.7
27 (水)	ロールパン たわらおにぎり	チーズハンバーグピザソース スマイルポテト えだまめコールスローサラダ  パイナップル	豚肉 鶏肉 チーズ	米・植物油脂 パン じゃが芋 ピザソース マヨネーズ	枝豆 きゅうり・人参 きゃべつ 玉ねぎ・パセリ パイナップル	400 14.6 1.6
28 (木)	ごはん	しろみざかなフライ ミニトマト はるさめサラダ だいがくいも もも	タラ 卵 ハム	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 春雨 胡麻・ゴマ油	ミニトマト きゅうり 人参 さつま芋 桃	400 12.9 1.1
29 (金)	ごはん	クリームシチュー チキンナゲット ちんげんさいツナいため  みかん	鶏肉 ツナ	米・植物油脂 じゃが芋 シチュールウ	青梗菜 玉ねぎ・人参 コーン ブロッコリー みかん	392 14.9 1.9

