

予 定 献 立 表 (6月分)

日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食	日 (曜)	朝 食	昼 食	夕 食
1 (月)	玉子焼 豚昆布煮和え さば塩焼 胡瓜浅漬 焼麩・大根の味噌汁 乳飲料 743kcal orパン食	<地産地消献立> 若鶏山賊焼風(長州どり・甘口醤油) 油揚ときのこの味噌汁 モロヘイヤとオクラのかつお風味ごま和え ヨーグルト 1311kcal	八宝菜 すり身ワンタンと若布のピリ辛スープ ハムと小松菜の金平和え 850kcal	9 (火)	ベッパーハム キャベツサラダ お魚そぼろ 納豆 生卵or温泉卵 高野豆腐・じゃが芋の味噌汁 乳飲料 904kcal orパン食	油淋鶏 ビーフンの豆乳コンソースープ ひじきと切干大根の中華風炒め煮 甘夏パイン缶orキウイフルーツ 1186kcal	ほっけ塩焼・大豆肉団子 豚汁 かに蒲と枝豆の玉子とじ 913kcal
2 (火)	甘酢子キン ほうれん草浸し 春雨サラダ 納豆 生卵or玉子ソース 焼豆腐・里芋の味噌汁 乳飲料 984kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯 冷し中華(醤油or豆乳ごまだれ) ゴーヤと豆腐の塩ダレ炒め キムチ漬 968kcal バナナorフルーツゼリー	あじカレー風味揚 ・ポイルウインナー1082kcal チーズポタージュスープ 挽肉とじゃが芋のケチャップ煮 (学) プッセケーキ	10 (水)	玉子焼 わらび浸し さんま梅煮 茶漬けorのり佃煮 豆腐・大根の味噌汁 乳飲料 831kcal orパン食	シリアンライス※佐賀県ご当地グルメ(洋風丼) (ご飯×甘辛牛肉×生野菜×網揚げマヨネーズ) 洋風玉子スープ フロccoliーと海草のかつお風味サラダ 果実ヨーグルト 1328kcal	豚肉ごま塩こうじ焼 厚揚ときのこの味噌汁 くらげとオクラのキムチ和え 969kcal
3 (水)	玉子焼 小松菜きのこ煮浸し いわし生姜煮 しそ昆布 油揚・もやしの味噌汁 乳飲料 735kcal orパン食	完熟トマトのハヤシライス (とろとろたまごのせ) ツナレタスブロッコリーサラダ 福神漬 1385kcal フルーツ飲料or乳飲料	ピーマン肉詰フライ みそけんちん汁 長芋とえんどうの梅風味和え 835kcal (学) アイスor焼プリン	11 (木)	オムレツ ベーコンほうれん草炒め かんぱちバーグ ふりかけ 油揚・白菜の味噌汁 乳飲料 794kcal orパン食	雑穀ご飯or白飯(半減食) しらすおろしぶっかけうどんorそば チーズ竹輪磯辺揚・大判鶏天 なすの味噌和え 1067kcal バナナorびわ缶	焼き餃子 冬瓜と舞茸の白湯スープ エビチリ豆腐 906kcal
4 (木)	オムレツ ブロッコリーサラダ スライスハム ふりかけ 厚揚・白菜の味噌汁 乳飲料 851kcal orパン食	温玉うな丼 油揚と焼なすの白味噌汁 ほうれん草ごまわさび和え 奈良漬 1296kcal オレンジorフルーツゼリー	酢豚 春雨と海草の白湯スープ 魚ソーキャベツサラダ 1025kcal	12 (金)	赤魚みりん焼 彩り五目浸し 旨塩焼そば 納豆 生卵or玉子ソース 厚揚・里芋の味噌汁 乳飲料 988kcal orパン食	とろとろ野菜のポークカレー (豚肉野菜巻フライのせ) 魚ソーチーズと野菜ミックスサラダ 福神漬・らっきょう漬 1498kcal カルテツ飲料or乳飲料	のり弁当 (学) ビタミンゼリー飲料 ※部隊配食16:00~
5 (金)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	助六盛合せ(弁当) 野菜果実飲料 ※部隊配食11:00~	とり唐弁当 (学) 乳酸菌飲料 ※部隊配食16:00~	13 (土)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	カジキのレモンハーフカツ ・かぼちゃチーズコロッケ ベーコンと彩り野菜のクリームスープ 挽肉スパゲティソテー フルーツゼリー 1181kcal	牛肉とごぼうの柳川風煮 じゃがもちともずくの味噌汁 さつま揚と旨辛ニラのせ冷奴 1121kcal
6 (土) 基地開庁 記念行事	パン 栄養調整食品 スムージー ※部隊配食(前日)16:00~	<お祝い献立> お祝い弁当 ※部隊配食10:30~	回鍋肉&メンチカツ弁当 (学)アーモンド飲料or豆乳 ※部隊配食16:00~	14 (日)	パン(2個) コンソメスープ 乳飲料 645kcal	ゆで鶏バンバンジー風 五目豆腐の玉子スープ 麻婆なす 1071kcal	おにぎり(2個) 魚肉ソーセージ 野菜果実飲料 ※食堂配食①一般は各自持ち帰り ②学生は部隊配食16:00~
7 (日)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	彩り野菜のドライカレー (目玉焼のせ) 卵の花ポテトと野菜のサラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーチェ 1217kcal	レトルト (バック白飯・丼) 野菜果実飲料 ※食堂配食①一般は各自持ち帰り ②学生は部隊配食16:00~	★献立ウォッチ~6月19日は航空自衛隊食育の日です 栄養バランスのとれた食事で、「食」への関心や大切さ、健康につながる食生活を見直す機会となっています。「食品ロス削減」のためにも、好き嫌いで、食べ残すことのないようにしましょう！ ☆今回の食育献立テーマ:梅雨に負けないビタミン豊富な夏野菜献立…詳細は給食ニュース必見！ ★地産地消献立紹介~若鶏山賊焼風※本場は骨付き鶏もも肉を串刺しにして炭火で豪快に焼き上げています。山口県話題の名所「いろり山賊(岩国の店)」で提供される料理で、山口県産長州どりの甘辛い照焼です。今回は防府産の甘口しょうゆを使用したタレで味付けし、食べやすい骨無しにしています。 ★ご当地メニュー紹介~鹿児島県奄美地方の郷土料理 鶏飯(けいはん) 鶏肉、錦糸卵、椎茸、漬物、みかんの皮、のり、葱などを温かいご飯の上のせ、熱々の調味した鶏ガラスープを注いだお茶漬汁風の料理。※今回は奈良漬とゆず皮でパイナップルや漬物やタンガンの皮(陳皮)の代用としています。			
8 (月)	パン食 (パン2個、乳飲料) ※食堂配食(各自持ち帰り)	雑穀ご飯or白飯(半減食) 塩レモン焼そば 1132kcal 豆腐と若布の玉子スープ エビとチンゲン菜のナムル 杏仁豆腐orマンゴープリン	明太高菜弁当 ※食堂配食①一般は各自持ち帰り ②学生は部隊配食16:00~				

※ ごはんは、精白米120g(410kcal)を基準として、全ての献立のエネルギー量に含まれています。ただし、カレー及び丼の場合は145g(496kcal)、麺の場合はご飯はありません。
 ※ 平日の朝食は、米食(ご飯、味噌汁、副食、乳飲料)とパン食(パン2個、乳飲料)の選択メニューです。