

## 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 (土) 基地開庁 記念行事	パン食 (パン2個、乳性飲料)  ※部隊配食	<お祝い献立> <b>お祝い弁当</b>  (学) スムージー ※部隊配食	オイスター炒め弁当  ※部隊配食	9 (日)	パン(2個) コンソメスープ プリン  769kcal	若鶏竜田揚 厚揚みそけんちん汁 竹輪とじゃが芋の白だし煮  1073kcal	おにぎり(2個) 魚肉ソーセージ 野菜果実飲料  ※部隊配食
2 (日)	パン食 (パン2個、 フルーツ飲料or乳飲料)  ※基本、食堂喫食(持ち帰り可)	牛ホルモン焼うどん 豆腐と若布のかき玉汁 ほうれん草ごま和え ヨーグルト 698kcal ◎ご飯はありません	レトルト (パック味付ご飯・副食)  ※部隊配食	10 (月)	みそチキン 彩り五目浸し 味付白菜漬 納豆 生卵or玉子ソース 巻麩・里芋の味噌汁 乳飲料 836kcal パン食	ゆかりご飯or白飯 かれいと豆腐の揚げだし風 じゃがもち味噌汁 ほうれん草の塩金平ごぼう和え パン食 842kcal	焼き青じそ餃子 あさりとひじきの玉子スープ 辛子たらこスパゲティ炒め  897kcal
3 (月) 振替休日	パン(2個) コンソメスープ プリン  1077kcal	黒ソース焼そば 帆立風味のひじき炒り卵スープ ツナキャベツの葱塩風味和え 707kcal ◎ご飯はありません	ご飯 レトルト(丼) 五目味噌汁 エビといんげんの和風マヨサラダ 983kcal	11 (火)	玉子焼 筑前煮 辛子明太子 たくあん漬 油揚・白菜の味噌汁 乳飲料 774kcal パン食	ポークレモンペッパーパン粉焼 パスタと野菜のスープ 帆立風味ブロックリータルサラダ  1051kcal	赤魚南蛮漬 なめこもずく豆腐の味噌汁 こら玉炒め  955kcal
4 (火)	いわし生姜煮 わさび菜切干大根浸し 豚昆布煮 納豆 生卵orゆで卵 焼麩・里芋の味噌汁 乳飲料 825kcal パン食	若鶏磯辺焼 豆腐ときのこの味噌汁 高菜ピーマン炒め 1015kcal (学) 乳飲料	レモンハーブのカジキメンチカツ ・揚げラビオリ 刻み野菜のクリームスープ エッグポテトブロックリーサラダ 966kcal	12 (水)	オムレツ ほうれん草コーン炒め いわしトマト煮 つぼ漬 厚揚・千切長芋の味噌汁 乳飲料 815kcal パン食	雑穀ご飯or白飯 あんかけ焼そばor皿うどん 豆腐と若布のみそスープ れんこんとチンゲン菜の鮭風味和え パン食 1177kcal	チキンスパイシーソテー コーンポタージュスープ フルーティーレタスサラダ  1088kcal
5 (水)	玉子焼 小松菜椎茸煮 ぶり照焼 しば漬 厚揚・なすの味噌汁 乳飲料 761kcal パン食	中華丼 すり身ワンタンともずくのスープ ハムとチンゲン菜の卵の花和え 冷凍マンゴーorオレンジ 914kcal	ハヤシ煮込みチーズインハンバーグ 豆乳コーンクリームスープ 魚ソーとマカロニのカレー風味サラダ  1236kcal	13 (木)	玉子巻 ごぼうナッツ風味和え チーズ竹輪 茶漬けorのり佃煮 焼豆腐・かぶの味噌汁 乳飲料 882kcal パン食	とり天・かき揚げ(エビor野菜)丼 油揚・なすの赤だし汁 魚ソーとアスパラのレモン風味和え バナナorフルーツゼリー パン食 1121kcal	さわらごま塩だれ焼 ・甘酢肉団子 五目豆乳スープ 豚じゃがキムチ煮  938kcal
6 (木)	オムレツ ごまだれサラダ チーズかまぼこ ぶりかけ 豆腐・若布の味噌汁 乳飲料 809kcal パン食	ビーフストロガノフ (サフランライス) 1230kcal かに蒲キャベツシーザーサラダ 福神漬・らっきょう漬 フルーツ飲料or乳飲料	さば塩焼 さつま汁 高野の玉子とし 味付のり  995kcal	14 (金)	蓮根挽肉照焼 ひきごま和え 小魚佃煮 納豆 生卵orゆで卵 油揚・大根の味噌汁 乳飲料 807kcal パン食	ビーフカレー ツナ野菜ミックスサラダ 福神漬・らっきょう漬 乳酸菌飲料or乳飲料 パン食 1105kcal	のせ弁当  (学) カルテツ飲料  ※部隊配食
7 (金)	スクランブルエッグ きのこソテー和え かんぱちバーグ 胡瓜浅漬 焼豆腐・キャベツの味噌汁 乳飲料 915kcal パン食	雑穀ご飯or白飯 豚カレーうどんorそば オクラとトマトのしらす和え キウイorパインみかん缶 966kcal	チキン南蛮弁当  (学)アーモンド飲料or乳飲料  ※部隊配食	<p><b>★献立ウォッチ～6月19日は航空自衛隊食育の日です</b>            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おります。  <b>「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！」</b>  <b>☆今回の食育献立テーマ…中部航空方面隊地域の献立…詳細は給食ニュース必見!</b>  <b>★ご当地メニュー紹介①～鹿児島県奄美地方の郷土料理 鶏飯(けいはん)</b>            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に乗せ、熱々の調味した鶏ガラスープを注いだお茶漬け風の料理。※今回は奈良漬とゆず皮でバパイや漬やタンガンの皮(陳皮)の代用として提供します。  <b>★ご当地メニュー紹介②～愛媛県東予・中予地方の鯛めし</b>            愛媛には鯛めしが2種類存在し、東予・中予地方の鯛を丸ごと入れて炊き込んだ郷土料理と南予地方の鯛の刺身をタレに漬け込み、薬味と一緒に混ぜたものをご飯の上にかけて食べる漁師料理があります。今回は前者を提供します。</p>			
8 (土)	パン(2個) コンソメスープ ヨーグルト  742kcal	えびチリ卵春巻 春雨のチキン白湯スープ くわいとブロックリーのサラダ  885kcal	和風麻婆豆腐 さつま揚とかぶの味噌汁 小松菜のかつお風味金平ごぼう和え  935kcal				

※ 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100g(342kcal)です。

※ 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。