

6月の献立表

| 日付 | 曜日 | 献立名 | | | | 主に使われている材料 | | | エネルギー Kcal |
|----|----|------------------------|----------------------------------|--------------------|-------------------|------------------------|--|------------------------------------|----------------------------------|
| | | 主食 | 主菜 | 副菜 | その他 | 血や肉を作る | 体の調子を整える | 力や熱を作る | 幼小中 (中盛り) ×0.6 ×0.8 100 |
| 1 | 金 | ご飯 | 鮭の幽庵焼き | 切り干し大根の煮物 みそ汁 | 牛乳 | 鮭、牛乳 | れんこん、かぼちゃ、切り干し大根、椎茸、人参、小松菜、たまねぎ | 米、強化米 | 444 592 740 |
| 4 | 月 | ご飯 | かみかみふりかけ ししゃもフライ | やみつきキャベツ 野菜スープ | 牛乳 | じゃこ、ししゃも、卵、牛乳 | 昆布、キャベツ、たまねぎ、人参、大根 | 米、強化米、パン粉、小麦粉、白ごま、調合油、ごま油、じゃがいも、砂糖 | 426 568 710 |
| 5 | 火 | ご飯 | 鶏肉の 和風おろしソース | 青菜の磯部和え みそ汁 | 牛乳 甘夏 | 鶏肉、牛乳 | 大根、大葉、のり、ブロッコリー、小松菜、人参、もやし、しめじ、甘夏 | 米、強化米、じゃがいも | 437 583 729 |
| 6 | 水 | パン | 白身魚の レモンソース | 大根サラダ 野菜スープ | 牛乳 | ホキ、牛乳 | キャベツ、人参、大根、貝割れ大根、レタス、たまねぎ、レモン | 米、強化米、調合油、砂糖 | 412 550 687 |
| 7 | 木 | ご飯 | 鯖の味噌煮 | 青菜の胡麻和え すまし汁 | 牛乳 オレンジ | 鯖、牛乳 | ネギ、ほうれん草、人参、もやし、わかめ、大根、オレンジ | 米、強化米、砂糖 | 401 534 668 |
| 8 | 金 | NEW 仙台麩の卵とじ丼 | NEW 笹かまぼこの磯部揚げ はっと汁 | | 牛乳 | 笹かまぼこ、牛乳 | 玉ねぎ、三つ葉、海苔、大根、ごぼう、人参、ねぎ | 米、強化米、仙台麩、砂糖、調合油 | 449 598 748 |
| 11 | 月 | ご飯 | 豚肉の生姜焼き | 塩昆布和え ごまみそ汁 | 牛乳 キウイフルーツ | 豚肉、牛乳 | 玉ねぎ、しょうが、キャベツ、人参、小松菜、キウイフルーツ | 砂糖、調合油、白ごま | 457 610 762 |
| 12 | 火 | ガパオ風炒めご飯 | | 春雨サラダ ワントンスープ | 牛乳 | 鶏肉、卵、牛乳 | ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、しめじ、たけのこ、にんにく、生姜、胡瓜、きくらげ、にら、もやし | 米、強化米、ごま油、調合油 | 433 578 722 |
| 13 | 水 | ご飯 | NEW イカと大豆の かりんと揚げ | 青菜のお浸し みそ汁 | 牛乳 | イカ、大豆、牛乳 | 生姜、サラダ菜、小松菜、もやし、人参、えのき、大根、玉ねぎ | 米、強化米、調合油、砂糖、白ごま | 448 597 746 |
| 14 | 木 | ご飯 | 和風ポークステーキ | 青菜の香味醤油和え けんちん汁 | 牛乳 | 豚肉、木綿豆腐、牛乳 | 大根、大葉、ブロッコリー、小松菜、こんにゃく、人参、もやし、白菜、長ネギ、生姜、しいたけ | 米、強化米、じゃがいも、ごま油 | 435 580 725 |
| 15 | 金 | 味噌ラーメン | | わかめのナムル | 牛乳 オレンジ | 豚肉、牛乳 | 生姜、にんにく、にら、もやし、人参、キャベツ、長ネギ、キャベツ、もやし、わかめ、オレンジ | 中華麺、ごま油、バター、いりごま、砂糖 | 486 648 810 |
| 16 | 土 | エビピラフ | スパニッシュオムレツ | カラフルマリネ 野菜スープ | ミルクプリン カラメルソース | えび、ベーコン、牛乳、卵、生クリーム | 玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、なす、黄パプリカ、きゅうり、トマト、レタス、もやし | 米、強化米、バター、調合油、オリーブオイル、じゃがいも | 447 596 745 |
| 18 | 月 | ご飯 | 鶏肉の塩こうじ焼き | 青菜ともやしのお浸し みそ汁 | 牛乳 夏みかん | 鶏肉、牛乳 | キャベツ、人参、小松菜、もやし、えのき、わかめ、玉ねぎ、夏みかん | 米、強化米、調合油 | 486 648 810 |
| 19 | 火 | ご飯 | 白身魚の西京焼き | にんじんしりしり すまし汁 | 牛乳 | シイラ、シーチキン、卵、牛乳 | サラダ菜、かぼちゃ、人参、小松菜 | 米、強化米、調合油、いりごま、麩 | 377 502 628 |
| 20 | 水 | NEW イカチリ丼 | | 豆まめマメサラダ かきたま汁 | 牛乳 | イカ、大豆、インゲン豆、シーチキン、卵、牛乳 | ネギ、生姜、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、レタス、しめじ | 米、強化米、調合油、砂糖 | 420 560 700 |
| 21 | 木 | ご飯 | 鮭のピザ風焼き | 卵サラダ 野菜スープ | 牛乳 パイナップル | 鮭、チーズ、卵、牛乳 | ピーマン、人参、きゅうり、キャベツ、ミニトマト、玉ねぎ、パイナップル | 米、強化米、砂糖、じゃがいも | 489 652 815 |
| 22 | 金 | ミートソーススパゲティ | | パリパリサラダ 野菜スープ | 牛乳 | 牛肉、豚肉、粉チーズ、牛乳 | 玉ねぎ、椎茸、人参、ピーマン、トマト、にんにく、レタス、もやし、きゅうり、大根、小松菜、えのき | スパゲティ、小麦粉、砂糖、ワントンの皮、調合油 | 430 574 717 |
| 25 | 月 | ご飯 | かに玉風甘酢あんかけ | じゃこサラダ 中華スープ | 牛乳 | 卵、かにかま、じゃこ、牛乳 | 長ネギ、椎茸、筍、青梗菜、玉ねぎ、人参、小松菜、白菜、しめじ | 米、強化米、調合油、ごま油、ごま | 485 646 808 |
| 26 | 火 | ご飯 | 鶏の照り焼き | 切り干し大根のナムル みそ汁 | 牛乳 バナナ | 鶏肉、かにかま、牛乳 | サラダ菜、かぼちゃ、ブロッコリー、切り干し大根、きゅうり、キャベツ、人参、大根、玉ねぎ、バナナ | 米、強化米、ごま油 | 452 602 753 |
| 27 | 水 | ご飯 | 白身魚のパン粉焼き | ごぼうサラダ みそ汁 | 牛乳 | ホキ、牛乳 | にんにく、パセリ、ごぼう、レタス、小松菜、キャベツ | 米、強化米、パン粉、オリーブオイル、じゃがいも | 408 544 680 |
| 28 | 木 | ひじきご飯 | 白身魚の ネギみそ焼き | キャベツのお浸し みそ汁 | 牛乳 | 鶏肉、油揚げ、シイラ、牛乳 | ひじき、椎茸、こんにゃく、人参、枝豆、長ネギ、生姜、もやし、キャベツ、大根、わかめ | 米、強化米、押し麦、調合油 | 448 598 747 |
| 29 | 金 | カレーライス(ゆで卵) | | 大根サラダ | 牛乳 りんご | 豚肉、卵、牛乳、生クリーム | 人参、玉ねぎ、りんご、大根、かいわれ大根、切干大根 | 米、強化米、調合油、じゃがいも | 446 594 743 |