

# 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	<b>NEW</b> 仙台麩の卵とじ丼	<b>NEW</b> 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	<b>NEW</b> 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	<b>NEW</b> 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