

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 ×0.6 ×0.8 100 (中盛り)
3	月	わかめご飯	アジフライ	たまごサラダ みそ汁	牛乳 アメリカンチェリー	アジ 卵 牛乳	キャベツ 人参 レモン きゅうり レタス ミニトマト 白菜 えのき わかめ アメリカンチェリー	米 強化米 調合油 小麦粉 マヨネーズ	480 640 800
4	火	ご飯	チキンソテー 和風おろしソース	キャベツとわかめのナムル みそ汁	牛乳	鶏もも肉 牛乳	大根 小松菜 人参 キャベツ もやし わかめ ほうれん草 しめじ	米 強化米 調合油 ごま油 砂糖	384 512 640
5	水	鮭のさっぱり混ぜ寿司		青菜の磯部和え けんちん汁	牛乳 メロン	鮭 卵 木綿豆腐 牛乳	人参 れんこん 干し椎茸 綱さや 小松菜 人参 きゅうり もやし 大根 ごぼう 万能ねぎ メロン	米 強化米 砂糖 こんにやく	344 459 574
6	木	ご飯	豚肉の味噌漬け焼き	青菜としめじのお浸し かきたま汁	牛乳	豚肉 卵 牛乳	キャベツ もやし 小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ 白菜 ほうれん草	米 強化米 砂糖	421 562 703
7	金	ご飯	シイラのスパイス揚げ	野菜の梅肉おほか和え 中華スープ	牛乳 びわ	シイラ 牛乳	サラダ菜 ミニトマト 大根 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ニラ えのき びわ	米 強化米 調合油 砂糖 ごま油	369 528 660
10	月	冷やしうどん		野菜のかき揚げ チキンサラダ	牛乳 キウイフルーツ	かまぼこ 卵 鶏むね肉 牛乳	人参 小松菜 きゅうり 大根 玉ねぎ さつまいも 枝豆 キャベツ コーン キウイフルーツ	うどん 調合油 小麦粉	486 648 811
11	火	ご飯	いわしのかば焼き	春雨サラダ 豚汁	ビン牛乳	いわし 木綿豆腐 豚もも肉 牛乳	小松菜 もやし 人参 きゅうり レタス 玉ねぎ 大根 長ネギ	米 強化米 春雨 片栗粉 調合油	462 616 771
12	水	ご飯	 スタミナレバー	コーンサラダ わかめスープ	牛乳 さくらんぼ	豚レバー 豚もも肉 ツナ 牛乳	にら キャベツ 人参 きゅうり レタス コーン わかめ 小松菜 干しいたけ さくらんぼ	米 強化米 調合油 ごま油 砂糖	465 620 776
13	木	パン	ポテトグラタン	じゃこサラダ ミネストローネ	ジョア (ピーチ)	ベーコン 牛乳 チーズ 生クリーム じゃこ	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 コーン 小松菜 もやし 人参 キャベツ セロリ	パン じゃがいも バター 小麦粉	392 521 625
14	金	菜めし	さばの塩焼き	筑前煮 みそ汁	牛乳	さば 鶏もも肉 ちくわ 油揚げ じゃこ 牛乳	人参 ごぼう れんこん 大根 小松菜 しめじ 白菜	米 強化米 砂糖 調合油	457 609 762
15	土	ガパオ炒めご飯		春巻き ニラ玉スープ	タピオカ入り ココナッツミルク	鶏ひき肉 卵 ココナッツミルク エバミルク 牛乳	ピーマン パプリカ しめじ たけのこ にんにく バジル サラダ菜 玉ねぎ 人参 にら キウイ みかん缶 パイン缶	米 強化米 調合油 ごま油 春巻き 砂糖 タピオカパール	419 559 699
17	月	ご飯	鶏肉の甘酢あんかけ	ブロッコリーとツナのサラダ 中華スープ	牛乳	鶏もも肉 卵 ツナ 牛乳	にんにく しょうが たけのこ ピーマン パプリカ 玉ねぎ 人参 干しいたけ ブロッコリー きゅうり レタス 小松菜 しめじ	米 強化米 じゃがいも マヨネーズ 調合油 片栗粉	453 604 756
18	火	ご飯	鮭の照り焼き	野菜のごま和え みそ汁	牛乳 冷凍みかん	鮭 木綿豆腐 牛乳	白菜 キャベツ 人参 小松菜 もやし きゅうり わかめ 長ネギ 冷凍みかん	米 強化米 ごま 砂糖	384 512 641
19	水	ビビンバ丼		 冷拌三絲 中華風卵スープ	牛乳	鶏ひき肉 卵 牛乳	小松菜 大豆もやし ゼンマイ 大根 人参 きゅうり チンゲン菜	米 強化米 ごま油 春雨 砂糖	385 513 642
20	木	たらこスパゲティ		ほうれん草と白菜のサラダ 野菜スープ	牛乳 バナナ	たらこ いか 牛乳	玉ねぎ にんにく しめじ 大葉 ほうれん草 白菜 もやし 人参 コーン キャベツ バナナ	スパゲティ マヨネーズ バター オリーブオイル	416 555 694
21	金	ご飯	豚肉のごまごま揚げ	青菜ともやしのナムル みそ汁	牛乳	豚ひれ肉 卵 牛乳	しょうが サラダ菜 ミニトマト もやし 人参 小松菜 わかめ きゅうり えのき キャベツ	米 強化米 調合油 ごま	439 585 732
24	月	ご飯	 麻婆大根	胡瓜の中華和え トック入りスープ	牛乳 小玉スイカ	豚挽肉 鶏ひき肉 牛乳	にんにく しょうが 大根 長ネギ にら きゅうり 白菜 小松菜 干し椎茸 人参 小玉スイカ	米 強化米 ごま油	443 591 739
25	火	ご飯	カジキのねぎ味噌焼き	青菜の磯部和え かきたま汁	牛乳	カジキ ロースハム 卵 牛乳	長ネギ 人参 にら もやし じゃがいも きゅうり 玉ねぎ サラダ菜 ミニトマト しめじ 白菜 万能ねぎ	米 強化米 マヨネーズ	431 575 719
26	水	パン	野菜のキッシュ	コンビネーションサラダ 冷製コーンスープ	フルーツ白玉	ベーコン ツナ 卵 牛乳 生クリーム	しめじ ほうれん草 人参 胡瓜 水菜 キャベツ レタス コーン	パン じゃがいも バター 小麦粉	475 633 792
27	木	ポーク野菜カレー		シーザーサラダ 野菜スープ	フローズン ヨーグルト	豚もも肉 卵 ベーコン 牛乳	にんにく オクラ パプリカ ナス かぼちゃ レタス きゅうり 玉ねぎ にんじん もやし 白菜	米 強化米 オリーブオイル マヨネーズ	483 644 805
28	金	ご飯	から揚げ	もやしとニラのお浸し みそ汁	牛乳	鶏もも肉 卵 牛乳	にんにく しょうが サラダ菜 レモン もやし にら 人参 大根 なめこ	米 強化米 調合油	490 654 818

※献立は、食材等の都合により、変更になる場合があります。