



6月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
3	月	ご飯		手作りふりかけ 生揚げと野菜の煮付け お浸し カットとまと	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 青のり 生揚げ だし削り節 わかめ	米 砂糖 ごま油 こんにやく じゃがいも ふ	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 さやい んげん もやし きゅうり トマト	614	23.8	23.9
4	火	ハヤシライス		シーフードサラダ 粉吹き芋	豚肉 牛乳 いか 海老	米 バター 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ト マト キャベツ きゅうり レモン りんご	686	22.9	26.2
5	水	ご飯		鯖のカレー焼き 切干大根の炒め煮 五目汁	牛乳 塩さば さつま揚げ だし 削り節 鶏肉	米 小麦粉 油 砂糖	切り干し大根 人参 さやえん どう 椎茸 玉ねぎ キャベツ 小松 菜	646	29.7	28.6
6	木	パンズパン		ツナコロケ 織キャベツ チンゲンサイとしめじの スープ そら豆の塩茹で	牛乳 まぐろ 卵 だし削り節 鶏 肉 豆腐	パンズパン じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油	レモン 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲンサイ しめじ そら豆	630	25.5	34.3
7	金	ご飯		西湖豆腐 変わりパンサンデー メロン	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ハム	米 油 砂糖 でん粉 はるさめ ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 トマト ねぎ ピーマン セロリー キャベツ きゅうり コーン メロン	630	25.0	27.7
10	月	新生姜ご飯		鮭のえのきバター醤油 焼き お浸し 金時豆の甘煮 味噌汁	牛乳 鮭 かつお節 金時豆 だ し削り節 油揚げ 味噌	米 バター 砂糖	生姜 えのきたけ 玉ねぎ チ ンゲンサイ もやし 人参 大根	622	29.8	20.4
11	火	きつねうどん		お好み焼き きゅうりの浅漬け	鶏肉 白竹輪 だし削り節 油揚 げ 牛乳 豚肉 桜海老 いか 卵 かつお節 青のり	うどん 砂糖 油 小麦粉 なが いも	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	609	26.9	25.9
12	水	パエリア		人参サラダ マカロニスープ	鶏肉 あさり いか 海老 牛乳 まぐろ ベーコン	米 バター 油 ごま ツイストマ カロニ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト ピー マン グリンピース 人参 もやし レモン キャベツ	604	24.0	27.9
13	木	ご飯		ピーマンの肉詰め きゃべつと胡瓜と茗荷入 りサラダ 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 卵 だし削り節 豆腐 味噌	米 パン粉 砂糖 油	ピーマン 玉ねぎ キャベツ き ゅうり みょうが 大根 人参 ねぎ	593	23.2	27.3
14	金	麦ご飯 カミカミデー		豆鮭の南蛮漬け 野菜の味噌ドレかけ けんちん汁	牛乳 あじ 味噌 豆腐 だし削り 節	米 大麦 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油 こんにやく じゃが いも	玉ねぎ パセリ キャベツ き ゅうり 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ	601	22.2	29.1
17	月	ジャムコッ ペサンド		スペイン風オムレツ いんげんのソテー オニオンスープ さくらんぼ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	コッペパン ジャム 油 じゃがい も 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん エ リンギイ しめじ パセリ さくら んぼ	592	24.7	32.8
18	火	ご飯		蒸し鶏のごまだれかけ もやしとコーンの和え物 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油	ねぎ 生姜 にんにく もやし コーン 小松菜 玉ねぎ キャ ベツ 人参	595	24.1	29.9
19	水	ペペロン チーノ		米粉のレモンケーキ 豆と野菜のマリネ ミニトマト	ベーコン 海老 牛乳 卵 生ク リーム 大豆	油 スパゲッティ 米 小麦粉 砂 糖 バター	にんにく とうがらし 玉ねぎ し めじ レモン 枝豆 きゅうり 人 参 蓮根 ミニトマト	717	25.5	35.3
20	木	麦ご飯		麻婆じゃが芋 カリカリじゃこサラダ 甘夏みかん	牛乳 豚挽き肉 味噌 ちりめん じゃこ	米 大麦 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	ねぎ にんにく 生姜 人参 筍 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう も やし きゅうり 甘夏みかん	631	20.5	24.2
21	金	昆布ご飯		魚の黄金焼き じゃが芋のさんびら 味噌汁	昆布 油揚げ 牛乳 メルルーサ だし削り節 味噌	米 砂糖 マヨネーズ ごま油 じゃがいも ごま	人参 生姜 さやいんげん 大根 玉ねぎ 小松菜	587	24.6	26.4
24	月	梅若ご飯		厚焼き卵 きゃべつちりめん 昆布豆 豆腐汁	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 ちりめ んじゃこ 大豆 昆布 だし削り節 豆腐 油揚げ	米 油 砂糖	梅漬け 玉ねぎ 人参 椎茸 グ リンピース キャベツ ねぎ 小松 菜	630	28.7	29.0
25	火	ご飯		豚肉の生姜焼き 野菜のごま和え 根菜汁	牛乳 豚肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 りんご 小松菜 もやし 人 参 大根 ごぼう ねぎ	588	26.9	25.3
26	水	炒めジャー ジャー麺		じゃが芋のチーズ焼き チンゲンサイのお浸し	豚挽き肉 味噌 牛乳 チーズ かつお節	油 中華めん 砂糖 でん粉 ご ま油 じゃがいも バター	生姜 にんにく 椎茸 人参 筍 ねぎ もやし きゅうり チンゲ ンサイ	612	23.5	30.6
27	木	ご飯		白身魚のフライ わかめ入り茹で野菜 味噌汁	牛乳 メルルーサ 卵 わかめ だし削り節 豆腐 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 ごま	もやし きゅうり コーン 大根 小松菜	628	26.8	27.2
28	金	バジルトー スト		ボークビーンズ コールスローサラダ ジュースフルーツ	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン バター 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリー トマト パセリ キャベツ きゅうり ジュースフルーツ	590	24.5	34.6

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	620	25.1	19.5	351	108	2.4	2.9	235	0.38	0.51	34	2.8	4.5
1食当たり基準	650	26.8	18.1	350	50	3	2	200	0.4	0.4	20	2	5