



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 %	脂質 %
		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	梅若ご飯		ひじき入り卵焼き 野菜の塩風味 甘辛じゃこ大豆 すまし汁	わかめ 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 ちりめんじゃこ 大豆 だし削り節 蒸しかまぼこ	米 油 砂糖 片栗粉	梅漬け 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 筍 しめじ 水菜	590	15.8	26.8
4	火	ご飯		蒸し鶏のごまだれかけ ビーフンソテー 中華スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油 油 ピーファン	ねぎ 生姜 にんにく 人参 筍 キャベツ ピーマン 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	613	15.1	29.1
5	水	ご飯		いわしの生姜煮 もやしとコーンのおかか和え 根菜汁 海苔の佃煮	牛乳 いわし かつお節 だし削り節 豆腐 味噌 のり	米 砂糖 じゃがいも	ねぎ 生姜 もやし コーン 人参 ごぼう 大根	560	14.9	19.4
6	木	海の幸スパゲッティ		カラフルサラダ 米粉のレモンケーキ	ベーコン いか 海老 牛乳 卵 生クリーム	スパゲッティ 油 砂糖 米 小麦粉 バター	にんにく とうがらし 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ キャベツ きゅうり ピーマン レモン	671	13.8	31.8
7	金	新生姜ご飯		豚肉のピリ辛焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 味噌汁	牛乳 豚肉 油揚げ だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 ごま油 砂糖 じゃがいも	生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ	573	16.0	25.9
10	月	ご飯		焼き豆腐とえびの中華煮 じゃこ入り海藻サラダ 甘夏みかん	牛乳 豚肉 海老 焼き豆腐 ちりめんじゃこ 海藻サラダ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 椎茸 筍 ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ 甘夏 みかん	602	16.9	23.8
11	火	ご飯		魚の照り焼き 野菜の磯香和え 豚汁	牛乳 さば のり だし煮干 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	生姜 人参 もやし ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	589	16.2	25.2
12	水	ハニートースト		大豆のトマト煮 ツナサラダ さくらんぼ	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 まぐろ	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ トマトピューレー キャベツ きゅうり さくらんぼ	563	15.3	32.6
13	木	ニラそば丼		しそきゅうり 豆腐汁	豚挽き肉 牛乳 だし削り節 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ たらこ きゅうり しそ 人参 ねぎ 小松菜	577	14.8	28.7
14	金	発芽玄米ご飯		わかさぎの二色揚げ 肉じゃがの旨煮 味噌汁	牛乳 わかさぎ 青のり 豚肉 だし削り節 だし煮干 油揚げ 豆腐 味噌	米 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも こんにやく 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん 大根 小松菜	594	14.3	25.5
17	月	刻みきつねうどん		お好み焼き そら豆の塩茹で	鶏肉 蒸しかまぼこ 油揚げ だし削り節 牛乳 豚肉 桜海老 いか 卵 かつお節 青のり	うどん 油 小麦粉 ながいも	人参 しめじ ねぎ さやえんどう キャベツ そら豆	582	17.5	22.1
18	火	キムチ炒飯		いかの竜田揚げ 野菜と木耳のサラダ 春雨スープ	豚肉 牛乳 いか 鶏肉	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま ほうろく	玉ねぎ キムチ 生姜 キャベツ きゅうり きくらげ 人参 椎茸 チンゲンサイ ねぎ	591	15.5	26.6
19	水	キャロットライス		洋風卵焼き スティックサラダ じゃが芋のポタージュ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム	米 油 砂糖 バター じゃがいも	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 きゅうり パセリ	640	13.1	29.5
20	木	麦ご飯		家常豆腐 もやしとにらのナムル ぶり辛こんにやく	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	米 大麦 油 砂糖 ごま油 ごま こんにやく	生姜 ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ グリンピース もやし にら にんにく	565	14.8	28.2
21	金	ぶどうパン		えび入りマカロニグラタン ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	牛乳 鶏肉 海老 チーズ ベーコン	ぶどうパン マカロニ 油 小麦粉 バター じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム パセリ コーン ほうれん草 人参 セロリー	631	14.3	30.8
24	月	コーン茶飯		魚の黄金焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁	だし昆布 牛乳 ホキ さつま揚げ だし煮干 油揚げ 豆腐 味噌	米 マヨネーズ 油 砂糖	コーン 生姜 切り干し大根 人参 いんげん 玉ねぎ 小松菜	577	16.5	25.3
25	火	炒めジャージャー麺		チンゲンサイのお浸し ガーリックポテト	豚挽き肉 味噌 牛乳 かつお節	油 中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	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	526	14.8	30.1
26	水	ポークカレー		チーズ入りイタリアンサラダ メロン	豚肉 牛乳 チーズ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	とうがらし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご セロリー トマト キャベツ きゅうり ピーマン メロン	634	12.2	27.5
27	木	青じそご飯		豆腐の真砂揚げ 野菜のごま和え わかめスープ	牛乳 豆腐 海老 鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 だし削り節 わかめ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	しそ 生姜 人参 ねぎ 小松菜 もやし	620	16.1	29.9
28	金	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 油揚げ 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	567	14.1	27.8

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	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
今月平均摂取量	593	15.1	27.3	355	95	2.4	3.1	243	0.39	0.52	29	2.4	6