



# 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			
1	木	ご飯・海苔の佃煮		利休焼き 筑前煮 すまし汁	のり 牛乳 たら いわしすり身 味噌 竹輪 だし削り節 豆腐 はんぺん	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも こんにゃく ふ	生姜 玉ねぎ ねぎ ごぼう 人参 椎茸 筍 さやえんどう	733	16.9	18.0
2	金	ご飯		家常豆腐 野菜ナムル こんにゃくのピリ辛炒め	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	米 ごま油 砂糖 油 ごま こんにゃく	ねぎ 生姜 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ グリンピース もやし きゅうり にんにく	790	16.9	30.6
5	月	きつねうどん		和風ツナサラダ 黒砂糖蒸しパン	だし削り節 鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 まぐろ 卵	うどん 砂糖 油 小麦粉	人参 ねぎ いんげん キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	797	16.6	28.5
6	火	ご飯		つくねハンバーグおろしソース じゃこ入り茹で野菜 具だくさん汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 味噌 だし削り節 ちりめんじゃこ 豚肉	米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	ねぎ 生姜 大根 もやし 人参 椎茸 玉ねぎ 小松菜	734	17.6	25.6
7	水	ホイコーロー丼		わかめサラダ 磯ポテト	豚肉 味噌 牛乳 わかめ 青のり	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ビーマン きゅうり もやし コーン	733	15.0	24.9
8	木	フレンチトースト		トマトシチュー クルトン入り茹で野菜 ジューシーフルーツ	卵 牛乳 鶏肉	食パン 砂糖 バター 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ 食パン	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ きゅうり ジューシーフルーツ	727	15.5	33.3
9	金	押し麦ご飯		わかさぎの天ぷら 肉じゃが 味噌汁	牛乳 わかさぎ 卵 豚肉 竹輪 だし削り節 油揚げ 味噌	米 大麦 小麦粉 油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん 大根	757	16.0	23.9
12	月	ミルクパンコッペ		魚のワインオーロラ蒸しビーンズサラダ 野菜のポタージュ	牛乳 ホキ ひよこまめ	ミルクパン 油 マヨネーズ 砂糖 バター じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 枝豆 コーン パセリ	762	19.0	34.5
13	火	ご飯		ビーマンの肉詰め焼き じゃが芋のきんぴら すまし汁	牛乳 豚挽き肉 卵 チーズ だし削り節 豆腐 わかめ	米 油 パン粉 ごま油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ふ	ビーマン 玉ねぎ 人参 いんげん 大根 筍 ねぎ	779	16.1	28.1
14	水	スパゲッティナポリタン		人参ラペ あずきスコーン	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 まぐろ ヨーグルト あずき 卵	スパゲッティ 油 ごま 小麦粉 砂糖 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン らっきょう レモン	829	13.7	32.6
15	木	雑穀ご飯		いかの変わりソースかけ ごま梅酢和え 茄子の味噌汁	あずき 牛乳 いか 油揚げ だし削り節 味噌	米 大麦 もち米 あわ きび 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ 梅肉 茄子 さやいんげん	742	15.8	26.3
16	金	ご飯		花しゅうまい 春雨サラダ キムチスープ	牛乳 海老 鶏肉 ハム 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 はるさめ ごま油 じゃがいも	生姜 玉ねぎ 椎茸 大豆もやし きゅうり 人参 大根 キムチ ねぎ	779	17.7	22.2
19	月	ご飯		アジフライ 野菜のごま風味 には玉味噌汁	牛乳 あじ 卵 豆腐 だし煮干 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	小松菜 人参 玉ねぎ えのきたけ には	818	17.8	28.7
20	火	炒飯		鶏肉の香味焼き 中華サラダ 中華スープ	なると 卵 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 大麦 油 ごま ごま油 砂糖	ねぎ 生姜 大根 きゅうり 人参 筍 椎茸 小松菜	761	17.9	35.4
21	水	チキンカレー		じゃこ入りカラフルサラダ メロン	鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト グリンピース キャベツ ビーマン きゅうり メロン	791	13.8	26.4
22	木	ご飯		高野豆腐入り親子煮 野菜の味噌ドレッシング かけ すまし汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 味噌 だし削り節	米 砂糖 油 ごま油	人参 玉ねぎ 筍 には キャベツ もやし きゅうり えのきたけ ねぎ 小松菜	802	17.1	30.2
23	金	焼きそば		水菜とツナの和え物 いももち	豚肉 いか 海老 牛乳 まぐろ チーズ	油 中華めん 砂糖 じゃがいも 片栗粉 白玉粉	人参 玉ねぎ 筍 椎茸 キャベツ もやし ビーマン 水菜 きゅうり	762	17.6	30.4
26	月	ご飯		生揚げの野菜あんかけ 野菜のおかかかけ いわちく炒め	牛乳 生揚げ 豚肉 削り節 竹輪 田作り	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉 ごま	生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 筍 もやし には チンゲンサイ	763	17.6	27.0
27	火	パンズパン		大豆入りコロケ 野菜いろいろピクルス スーパースープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 鶏肉	パンズパン 油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖 スーパースープ	人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり セロリー 大根 とうがらし にんにく キャベツ 生姜	798	16.4	32.5
28	水	新生姜ご飯		魚の味噌ソースかけ お浸し 芋団子汁	だし昆布 牛乳 さば 味噌 かつお節 だし削り節 鶏肉	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも	生姜 チンゲンサイ もやし 人参 大根 ねぎ しめじ	779	16.9	26.1
29	木	ご飯		豚肉の生姜焼き 大豆の磯煮 味噌汁 ミニトマト	牛乳 豚肉 大豆 ひじき さつま揚げ だし削り節 わかめ 豆腐 味噌汁	米 砂糖 油 こんにゃく	生姜 ごぼう 人参 大根 玉ねぎ ミニトマト	732	19.7	25.9
30	金	ガーリックライス		洋風卵焼き コールスローサラダ 野菜スープ ジューシーフルーツ	牛乳 鶏肉 海老 卵 ベーコン	米 パター 油 スパゲッティ 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ セロリー しめじ 小松菜 ジューシーフルーツ	764	15.7	26.7

	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	770	16.7	28.1	396	112	3	3.7	295	0.45	0.59	38	2.8	8.4