



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	新生姜ご飯		豚肉のピリ辛焼き 青菜のごま和え 味噌汁	牛乳 豚肉 だし煮干 豆腐 あぶらあげ 味噌	米 ごま油 砂糖 ごま	生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 玉ねぎ 大根	572	19.0	29.4
2	金	ご飯		豆腐と挽き肉の煮込み カリカリじゃこサラダ 炒りこんにゃく	牛乳 豚挽き肉 高野豆腐 豆腐 ちりめんじゃこ	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま こんにゃく	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ グリンピース もやし きゅうり	617	17.8	30.3
5	月	ジャムコッペサンド		チーズオムレツ 三色ソテー ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	コッペパン ジャム 油 じゃがいも パター	玉ねぎ パセリ 人参 コーン さやいんげん セロリー キャベツ	568	19.4	37.7
6	火	ご飯		鯖の塩焼き 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 こんにゃく じゃがいも	人参 もやし ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	582	19.0	29.7
7	水	五目うどん		お好み焼き そら豆の塩茹で	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 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 筍 ねぎ 小松菜 キャベツ そら豆	578	19.5	23.4
8	木	ご飯		蒸し鶏のパンパンジーソースかけ ビーフンソテー ニラ卵スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 だし削り節 卵	米 砂糖 ごま ごま油 油 ピーファン 片栗粉	きゅうり ねぎ 生姜 にんにく 人参 筍 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 椎茸 にはら	573	19.6	22.8
9	金	麦ご飯		小魚の南蛮漬け じゃが芋のきんぴら 味噌汁	牛乳 わかさぎ だし煮干 あぶらあげ 味噌	米 大麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	玉ねぎ パセリ 人参 いんげん 小松菜	574	15.0	27.9
12	月	大豆入りドライカレー		ツナサラダ メロン	大豆 豚挽き肉 チーズ 牛乳 まぐろ	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 パター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり メロン	615	16.0	30.9
13	火	あじさいご飯		魚の黄金焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 根菜汁	牛乳 ホキ 油揚げ だし削り節 豆腐 味噌	米 黒米 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	生姜 もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	564	18.9	26.8
14	水	パンズパン		ポテトコロッケ 織キャベツ チンゲンサイとしめじのスープ	牛乳 豚挽き肉 卵 だし削り節 鶏肉 豆腐	パンズパン じゃがいも パター 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲンサイ しめじ	553	15.8	34.7
15	木	ご飯		家常豆腐 中華ナムル 甘夏みかん	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	米 油 砂糖 ごま油	生姜 ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ グリンピース 大豆 もやし きゅうり 甘夏みかん	560	16.7	29.6
16	金	コーン茶飯		ひじき入り卵焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁	だし昆布 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 さつま揚げ だし削り節 蒸しかまぼこ	米 油 砂糖	コーン 玉ねぎ 人参 切り干し大根 いんげん 筍 しめじ 水菜	564	16.9	25.1
19	月	ペペロンチーノ		カラフルサラダ 米粉のレモンケーキ ミニトマト	ベーコン 海老 牛乳 卵 生クリーム	油 スパゲッティ 砂糖 米 小麦粉 パター	にんにく どうがらし 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり ピーマン レモン ミニトマト	663	13.8	34.6
20	火	チャーハン		いかのチリソース 野菜の中華ドレッシングかけ わかめスープ	豚挽き肉 なんと 牛乳 いか だし削り節 鶏肉 豆腐 わかめ	米 大麦 油 ごま油 片栗粉 砂糖	ねぎ 椎茸 グリンピース にんにく 生姜 チンゲンサイ もやし 人参	592	18.1	29.9
21	水	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	16.1	29.8
22	木	チキンピラフ		魚のステーキソース焼き豆と野菜のマリネ 野菜スープ	鶏肉 牛乳 鮭 大豆 ベーコン	米 パター 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 枝豆 きゅうり 蓮根 キャベツ	599	20.3	30.2
23	金	麦ご飯		麻婆じゃが芋 焼きししゃも 野菜のからし醤油かけ	牛乳 豚挽き肉 味噌 ししゃも	米 大麦 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 ごま油	ねぎ にんにく 生姜 人参 筍 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう 小松菜 もやし	596	15.8	25.4
26	月	チーズトースト		ビーンズシチュー コールスローサラダ さくらんぼ	チーズ 牛乳 豚肉 大豆	食パン 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり さくらんぼ	579	18.1	37.6
27	火	梅若ご飯		豆腐の真砂揚げ いんげんのごま醤油かけ 五目汁	わかめ 牛乳 豆腐 海老 鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 だし削り節	米 片栗粉 油 ごま	梅漬け 生姜 人参 ねぎ さやいんげん もやし 椎茸 玉ねぎ キャベツ 小松菜	613	18.3	31.4
28	水	炒めジャージャー麺		チンゲンサイのお浸し じゃがバター	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 パター	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	538	16.1	34.1
29	木	ご飯		いわしの生姜煮 野菜の味噌だしかけ 豆腐汁	牛乳 いわし 味噌 だし削り節 豆腐 油揚げ	米 砂糖 油 ごま油	ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 もやし 小松菜	574	17.8	29.5
30	金	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 パター 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 レモン キャベツ	582	16.4	29.1

	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	583	17.5	30	355	92	2.4	3	259	0.37	0.52	30	2.3	6.3