



# 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			
2	月	ひじきご飯		豚肉の生姜炒め カリカリじゃこサラダ なめこ汁	ひじき 油揚げ 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ だし削り節 豆腐 味噌	米 こんにやく 砂糖 油 片栗粉 ごま	人参 さやえんどう 玉ねぎ 生姜 もやし きゅうり なめこ ねぎ	600	17.1	30.8
3	火	ハニートースト		ホワイトシチュー 三色ソテー さくらんぼ	牛乳 豚肉 生クリーム	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも バター 小麦粉	人参 玉ねぎ しめじ パセリ コーン缶 ほうれん草 さくらんぼ	585	12.9	34.0
4	水	ごまご飯		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 大麦 ごま マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	生姜 もやし 人参 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	570	16.1	25.9
5	木	ご飯		蒸し鶏のバンバンジーソースかけ ビーフソテー 青梗菜と卵のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 だし削り節 豆腐 卵	米 砂糖 ごま ごま油 油 ビーフン 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 しめじ チンゲンサイ	592	18.8	23.1
6	金	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	15.8	21.3
9	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 バター	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	14.0	28.8
10	火	チキンピラフ		魚のステーキソース焼き 野菜のマリネ 野菜スープ	鶏肉 牛乳 鮭	米 バター 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 カラフラワー ブロッコリー きゅうり 蓮根 しめじ チンゲンサイ	570	16.8	25.4
11	水	梅若ご飯		厚焼き卵 浅漬け すまし汁 甘辛じゃこ大豆	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 蒸しかまぼこ ちりめんじゃこ 大豆	米 油 砂糖 片栗粉	梅漬け 玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース キャベツ きゅうり 生姜 筍 しめじ 水菜	586	16.1	27.0
12	木	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 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	538	14.5	31.8
13	金	発芽玄米ご飯		小魚の南蛮漬け 青菜のごま和え 豚汁	牛乳 わかさぎ だし煮干 豚肉 豆腐 味噌	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも	玉ねぎ パセリ もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	570	14.2	26.4
16	月	麦ご飯		家常豆腐 野菜の磯香和え 焼きししゃも	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 のり ししゃも	米 大麦 油 砂糖	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 ほうれん草	564	16.9	28.4
17	火	コッペパン		マカロニグラタン コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 チーズ	コッペパン マカロニ 油 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 きゅうり りんご セロリー	582	14.3	31.2
18	水	新生姜ご飯		鯖の文化干し 切干大根の炒め煮 わかめ汁	牛乳 塩さば さつま揚げ だし削り節 蒸しかまぼこ わかめ	米 油 砂糖	生姜 切り干し大根 人参 さやえんどう ねぎ えのきたけ	598	16.5	24.8
19	木	ご飯		親子煮 野菜のからし醤油かけ 沢煮椀	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 豚肉 蒸しかまぼこ	米 油 系こんにやく 砂糖 片栗粉	玉ねぎ グリンピース 小松菜 もやし 人参 椎茸 かぶ ねぎ かぶ(葉)	582	15.6	25.2
20	金	えびのペペロンチーノ		カラフルサラダ 米粉のレモンケーキ	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 バター	にんにく とうがらし 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり ピーマン レモン	658	12.2	32.0
23	月	ご飯		鶏肉の香味焼き コーンとわかめのサラダ 味噌汁	牛乳 鶏肉 わかめ だし煮干 豆腐 あぶらあげ 味噌	米 砂糖 ごま 油	生姜 ねぎ コーン缶 きゅうり 人参 玉ねぎ 大根	585	15.7	30.2
24	火	えびのかき揚げ丼		かぶときゅうりのサラダ 豆腐汁	海老 白竹輪 卵 牛乳 だし削り節 豆腐 油揚げ	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	人参 ねぎ 玉ねぎ コーン缶 かぶ きゅうり かぶ(葉) 小松菜	675	13.0	27.1
25	水	ご飯		ピーマンの肉詰め 大豆入り茹で野菜 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 卵 大豆 油揚げ 豆腐 味噌 だし煮干	米 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	ピーマン 玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ 小松菜	615	15.0	29.7
26	木	ソフトフランスパン		コック・オー・ヴァン フレンチサラダ 甘夏みかん	牛乳 鶏肉	ソフトフランス 油 こめこ 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム ブロッコリー トマト缶 キャベツ きゅうり 甘夏みかん	575	14.7	35.2
27	金	麦ご飯		いかのチリソース 中華サラダ 春雨スープ	牛乳 いか 豆腐	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま はるさめ	ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	587	12.3	24.4
30	月	ご飯		生揚げと海老の炒め煮 野菜のごま醤油かけ 炒りこんにやく	牛乳 生揚げ 海老	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 こんにやく	にんじん 椎茸 たけのこ キャベツ いんげん チンゲンサイ もやし 人参	602	14.3	24.1

	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	592	15.1	27.9	356	93	2.4	2.9	249	0.35	0.53	31	2.4	5.9