



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	ごまじゃこご飯		いかの葱味噌焼き カミカミカレーピーンズ 豚汁	ちりめんじゃこ 牛乳 いか 味噌 大豆 豚肉 油揚げ だし削り節 だし昆布 豆腐	米 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 油 こんにゃく	にんにく ねぎ 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ	759	16.8	24.3
3	火	ハニートースト		トマトシチュー クルトン入り茹で野菜 ジュシーフルーツ	牛乳 鶏肉	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも バター 小麦粉 マカロニ 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ きゅうり ジュシーフルーツ	740	12.5	33.4
4	水	麦ご飯		家常豆腐 ひじき入りナムル こんにゃくのピリ辛炒め	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 ひじき	米 大麦 ごま油 砂糖 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 小松菜 にんにく	787	15.1	29.5
5	木	梅若ご飯		鯖のごま味噌焼き 野菜のおかか和え けんちん汁	わかめ 牛乳 鯖 味噌 かつお節 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	梅漬け 生姜 ねぎ キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根	731	16.1	24.3
6	金	オムライス		ピーンズサラダ 野菜スープ	鶏肉 卵 牛乳 ひよこまめ ベーコン	米 バター 砂糖 油	トマトジュース 玉ねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり 人参 枝豆 もやし 小松菜	714	13.6	23.1
9	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 大根 きゅうり りんご 玉ねぎ	800	13.4	24.6
10	火	ミルクパン		洋風卵焼き 人参ラベ ヌードルスープ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム まぐろ	ミルクパン 油 ごま ヌードル	玉ねぎ 人参 マッシュルーム らっきょう レモン にんにく キャベツ 生姜	731	17.2	34.4
11	水	ご飯		白身魚のチリソース 野菜ナムル わかめ入りスープ	牛乳 メルルーサ だし削り節 わかめ 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	ねぎ にんにく 生姜 もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 小松菜	775	14.1	24.0
12	木	ご飯		和風ハンバーグおろし ソースがけ 茹で野菜 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 卵 おか ら だし削り節 わかめ 味噌	米 バター 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 小松菜 コーン	713	14.2	23.6
13	金	押し麦ご飯		豆あじの唐揚げ 肉じゃが 味噌汁	牛乳 あじ 豚肉 竹輪 だし削り節 味噌	米 大麦 片栗粉 油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ いんげん 大根 キャベツ	716	14.0	20.6
16	月	ご飯		親子煮 ごま梅酢和え 茄子の味噌汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 油 揚げ 味噌	米 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ みつば 小松菜 人参 キャベツ 梅肉 茄子 さやいんげん	779	15.7	27.8
17	火	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	15.3	28.6
18	水	キャロットライス		鶏肉の香味焼き ココロベジタブル じゃが芋のポタージュ	牛乳 鶏肉 生クリーム	米 大麦 バター ごま ごま油 砂糖 油 じゃがいも	人参 生姜 ねぎ 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ りんご パセリ	777	13.4	29.8
19	木	胚芽パンズ		大豆入りロクケ コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵	胚芽丸パン 油 じゃがいも マツ シュポテト 小麦粉 パン粉	人参 玉ねぎ キャベツ セロ リー 小松菜	794	14.8	30.7
20	金	ご飯		魚の麦みそ焼き かぼちゃの含め煮 キャベツのおかか和え けんちん汁	牛乳 鮭 味噌 かつお節 だし 削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま 大麦 ごま油 じゃがいも	かぼちゃ キャベツ 人参 ごぼ う 大根 ねぎ	768	16.0	18.9
23	月	スパゲッティナポリタン		シーフード入り茹で野菜 あずきスコーン	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 いか 海老 ヨーグルト あずき 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり	828	13.4	28.7
24	火	ご飯		ニラ入り麻婆豆腐 華風きゅうり ピーマンソテー	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 鶏 肉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ピーマン	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 にら ねぎ きゅうり キャベツ ピーマン	827	15.3	25.7
25	水	コーンピラフ		魚のバーベキューソース フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン	米 大麦 バター 油 砂糖	玉ねぎ コーン パセリ りんご レモン 人参 キャベツ きゅうり 大根 セロリー	646	14.3	19.9
26	木	ご飯		ピーマンの肉詰め焼き 小松菜の磯浸し 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 卵 チーズ の り だし削り節 味噌	米 油 パン粉 じゃがいも	ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 大根 ねぎ	748	14.1	25.3
27	金	ホイコーロー丼		大豆もやしナムル 磯ポテト	豚肉 味噌 牛乳 青のり	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 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 大豆もやし 小松菜	737	12.6	24.3
30	月	ターメリックライス		豆腐入りドライカレー じゃこ入りカラフルサラダ メロン	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ちりめん じゃこ	米 大麦 バター 油 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり メロン	772	12.7	25.8

	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	757	14.5	26.1	377	115	3	3.7	288	0.45	0.58	39	2.8	8.1