

6月の献立表

| 日 | 曜日 | 献立 | おもな食品 | | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|---------|--|---|-------------------------|-------------------------------------|---|--|---|---------------------------------|
| | | | 血や肉や骨を作る | | 熱や力のもとになる | 体の調子をととのえる | その他(調味料) | |
| 2 月 | にくうどん みそポテト りんごゼリー |  | 豚肉 牛乳 アガー | 冷凍うどん 鶏卵 西京みそ 砂糖 | 油 砂糖 でん粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 | 干ししいたけ にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 小松菜 りんごジュース りんご缶 | 酒 ショウゆ みりん 塩 酒 みりん | 561 21.6 |
| | しゃくしなチャーハン どうふいりしゅうまい |  | 豚肉 鶏卵 豚肉 豆腐 牛乳 竹輪 | 米 麦 油 ごま油 ショウマイの皮 ごま油 でん粉 | 油 揚げ ひじき 大豆 米粉 でん粉 油 砂糖 | にんじん 長ねぎ 刻みしゃくし菜漬け 玉ねぎ 千ししいたけ 生姜 キャベツ 小松菜 にんじん | 塩 こしょう ショウゆ 酒 ショウゆ 塩 こしょう | |
| | カムカムごはん ししゃものからあげ からしあえ |  | 牛乳 | 油 揚げ ひじき 大豆 ししゃも 竹輪 | 米 麦 油 砂糖 でん粉 米粉 でん粉 油 砂糖 | にんじん 生姜 キャベツ 小松菜 にんじん | 酒 みりん ショウゆ 酒 ショウゆ しょうゆ みりん 洋辛子 | |
| 4 水 | ピザトースト こまつなとまごのスープ メロン (コーヒーミルク) |  | 牛乳 コーヒー ミルク | ベーコン チーズ 鶏肉 鶏卵 生乳 乳製品 | 小麦粉 マーガリン 砂糖 オリーブ油 油 油 じゃがいも 砂糖 | にんにく 玉ねぎ ピーマントマト缶 玉ねぎ 小松菜 メロン | イースト 塩 ケチャップ こしょう トマトピュレ れがん パジルパウダー- 酒 ショウゆ 塩 こしょう コーヒー | 598 22.7 |
| | むぎごはん あげどりのねぎソース おひたし だいこんとわかめのみそしる |  | 牛乳 | 米 麦 鶏肉 油 揚げ わかめ みそ | てん粉 米粉 油 砂糖 ごま油 砂糖 | にんにく 生姜 長ねぎ 小松菜 もやし にんじん 大根 長ねぎ | 塩 酒 ショウゆ みりん 酢 しょうゆ みりん | |
| | きんぴらごはん カレーコロッケ すまじる |  | 牛乳 | 米 麦 鶏肉 大豆 豆腐 | 麦油 ごま油 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 米粉 パン粉 | ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 小松菜 | しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう カレー粉 中濃ソース 酒 塩 ショウゆ | |
| 9 月 | ツナとだいこんおろしのスパゲティ ファイバーサラダ |  | 牛乳 | ツナフレーク のり ハム 大豆 | スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖 ごま | 大根 にんじん 小松菜 ごぼう キャベツ | 塩 酒 酢 こしょう ショウゆ みりん 酢 ショウゆ 塩 こしょう | 613 26.6 |
| | ごまごはん いわしのかんろに やさいのそくせきつけ あおうめゼリー |  | 牛乳 | いわし | 米 麦 油 ごま 砂糖 | 生姜 キャベツ にんじん きゅうり 砂糖 うめ果汁 | しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 | |
| | ぶたキムチやきそば ちゅうなかチキンサラダ |  | 牛乳 | 豚肉 鶏肉 | 蒸し中華めん ごま油 ごま 砂糖 ごま油 砂糖 | 白菜キムチ(白菜 大根 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜) にんじん もやし にら キャベツ 小松菜 にんじん | 塩 こしょう コチュジャン ショウゆ 酒 塩 こしょう ぶどう酒 酢 ショウゆ | |
| 13 金 | やまざくらごはん とんじる カルピス&いけばんゼリー |  | 牛乳 | 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ | 米 麦 ごま 油 じゃがいも 生麩 | カリカリ梅 ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ 小松菜 | 酒 酒 カルピス ぶどう酒 | 565 23.3 |
| | てりやきチキンとごぼうのスパゲティ カラフルサラダ |  | 牛乳 | 鶏肉 ベーコン のり ヨーグルト 牛乳 鶏卵 | スパゲティ でん粉 小麦粉 油 砂糖 オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 砂糖 バター はちみつ | 生姜 にんにく 玉ねぎ ごぼう キャベツ 小松菜 にんじん 赤ピーマン とうもろこし もも缶 | 塩 酒 ショウゆ みりん 唐辛子 ぶどう酒 こしょう 酢 塩 ショウゆ こしょう ベーキングパウダー | |
| | カレーライス わかめサラダ |  | 牛乳 | 豚肉 わかめ | 米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 油 砂糖 | 玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん さゆうり キャベツ にんじん とうもろこし | ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース ショウゆ 酢 こしょう 塩 ショウゆ | |
| 18 水 | こんぶやわかめのはやしごはん おおきなさかなバーグ ミニトマト くらげふうグラッシュゼリー (サイダー&ぶどう) |  | 牛乳 | 昆布 わかめ 豆腐 サフレーク アガー | 米 麦 砂糖 ごま じゃがいも ノリエッグ マヨネーズ でん粉 サイダー 砂糖 | 玉ねぎ ミニトマト ぶどうジュース | しょうゆ みりん 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース ミニトマト | 573 19.3 |
| | むぎごはん ぎせいどうふ ごまあえ じゃがいものみそしる |  | 牛乳 | 米 麦 鶏肉 豆腐 鶏卵 豆腐 油揚げ わかめ みそ | 油 砂糖 でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖 じゃがいも | にんじん たけのこ 干ししいたけ さやいんげん もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ | しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ | |
| | ひやしスタミナうどん かぼちゃのそぼろあんかけ |  | 牛乳 | 豚肉 鶏肉 大豆 | 冷凍うどん ごま油 砂糖 ごま 油 砂糖 でん粉 | 玉ねぎ にんじん 白菜キムチ(白菜 大根 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜) 長ねぎ かぼちゃ 生姜 玉ねぎ にんじん | しょうゆ 酒 みりん 唐辛子 酒 みりん ショウゆ | |
| 23 月 | タコライス もずくスープ シークワーサーゼリー |  | 牛乳 | 豚肉 大豆 チーズ かまぼこ 豆腐 もずく | 米 麦 油 油 砂糖 砂糖 | にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト缶 キャベツ にんじん 長ねぎ みつば シークワーサー 果汁 こんにゃく粉 | ぶどう酒 ケチャップ チリパウダー- ウスターソース ショウゆ 塩 こしょう ショウゆ 塩 | 597 25.5 |
| | パンバンジーめん とうふドーナツ |  | 牛乳 | 鶏肉 鶏卵 牛乳 豆腐 きな粉 | 冷凍中華めん ごま油 砂糖 小麦粉 バター 砂糖 油 | きゅうり にんじん もやし 生姜 長ねぎ 小麦粉 バター 砂糖 油 | 酒 塩 こしょう みりん ショウゆ 酢 ラー油 チマジヤン ベーキングパウダー 塩 | |
| | むぎごはん のりのつくだに カシキとこまつのあまからいため なまあげとキャベツのみそしる |  | 牛乳 | のり カシキ 生揚げ わかめ みそ | 米 麦 砂糖 でん粉 米粉 油 砂糖 | 生姜 ごぼう 小松菜 キャベツ 長ねぎ | しょうゆ みりん 酒 ショウゆ みりん キャベツ 長ねぎ | |
| 26 木 | えだまめごはん にくじやか おかひじきのサラダ |  | 牛乳 | 豚肉 ハム | 米 麦 油 油 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 砂糖 ごま | えだまめ にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん きゅうり おかひじき にんじん キャベツ | 酒 塩 酒 みりん ショウゆ しょうゆ 塩 酢 | 581 22.5 |
| | セルフキンカツサンド (こどもパン・チキンカツ・ゆでキャベツ) |  | 牛乳 | 鶏肉 | 小麦粉 砂糖 ショートニング 米粉 パン粉 油 | キャベツ | イースト 塩 こしょう ぶどう酒 中濃ソース | |
| | ABCスープ (のむヨーグルト) |  | 牛乳 | 鶏肉 脱脂粉乳 全粉乳 生クリーム | 油 アルファベットマカロニ 砂糖 オリゴ糖 | 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 どうもろこし | 酒 ショウゆ 塩 こしょう | |
| 30 月 | ホイコーローどん はるさめスープ れいとうみかん |  | 牛乳 | 豚肉 鶏肉 | 米 麦 油 砂糖 でん粉 油 春雨 ごま油 | にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ ピーマン 赤ピーマン にんじん もやし チンゲンサイ みかん | トマトソース 酒 テンメンジヤン 塩 ショウゆ 酒 塩 こしょう ショウゆ | 588 28.9 |