

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  鶏卵 西京みそ  牛乳 アガー	冷凍うどん 油 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 でん粉 油 砂糖	干しいたけ 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 しょうゆ みりん 塩 酒 みりん	561 21.6
3	火	しゃくしなチャーハン とうふいりしゅうまい	 豚肉 鶏卵  牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 油 ごま油 シュウマイの皮 ごま油 でん粉	にんじん 長ねぎ 刻みしゃくし菜漬け 玉ねぎ 干しいたけ 生姜	塩 こしょう しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	576 23.5
4	水	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  牛乳 ししゃも  牛乳 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 しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ みりん 洋辛子	598 22.7
5	木	ピザトースト こまつなとたまごのスープ メロン (コーヒーミルク)	 コーヒーマルク 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	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 トマトジュース おろし パザール 酒 しょうゆ 塩 こしょう コーヒー	587 24.9
6	金	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 鶏肉  牛乳 油揚げ わかめ みそ	米 麦 でん粉 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 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ みりん	568 26.5
9	月	きんぴらごはん カレーコロッケ すましじる	 牛乳 鶏肉 大豆  牛乳 豆腐	米 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 しょうゆ	629 21.2
10	火	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  牛乳 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 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	613 26.6
11	水	ごまごはん いわしのかんろに やさしいそくせきづけ あおうめゼリー	 牛乳 いわし  牛乳	米 麦 油 ごま 砂糖 砂糖	生姜 キャベツ にんじん きゅうり うめ果汁	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	561 22.3
12	木	ぶたキムチやきそば ちゅうかチキンサラダ	 牛乳 豚肉  牛乳 鶏肉	蒸し中華めん ごま油 ごま 砂糖 オリーブ油 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 しょうゆ 酒 塩 こしょう ぶどう酒 酢 しょうゆ	553 23.5
13	金	やまぎくらごはん とんじる カルピス&いけぼんゼリー	 牛乳 鮭  牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 寒天	米 麦 ごま 油 じゃがいも 生麴 砂糖	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 いちごビューレ	酒 酒 カルピス ぶどう酒	565 23.3
16	月	てりやきチキンとごぼうのスパゲティ カラフルサラダ ピーチケーキ	 牛乳 鶏肉 ベーコン のり  牛乳  牛乳 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 しょうゆ みりん 唐辛子 ぶどう酒 こしょう 酢 塩 しょうゆ こしょう ベーキングパウダー	657 27.2
17	火	カレーライス わかめサラダ	 牛乳 豚肉  牛乳 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 きゅうり 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 しょうゆ 酢 こしょう 塩 しょうゆ	611 20.4
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 くらげふうクラッシュゼリー (サイダー&ぶどう)	 牛乳 昆布 わかめ  牛乳 豆腐 ツナフレーク  牛乳 アガー	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも ノンオイルマヨネーズ 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	573 19.3
19	木	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 鶏肉 豆腐 鶏卵  牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん たけのこ 干しいたけ 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	566 23.9
20	金	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  牛乳 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 しょうゆ	582 25.2
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  牛乳 かまぼこ 豆腐 もずく	米 麦 油 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 利バウダー ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩	597 25.5
24	火	パンパンジーめん とうふドーナッツ	 牛乳 鶏肉  牛乳 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	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 酢 ラー油 チーマージャン ベーキングパウダー 塩	644 26.3
25	水	むぎごはん のりのつくだに カジキとこまつなのあまからいため なまあげとキャベツのみそしる	 牛乳 のり  牛乳 カジキ  牛乳 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 しょうゆ みりん	618 26.8
26	木	えだまめごはん にくじゃが おかひじきのサラダ	 牛乳 豚肉  牛乳 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 しょうゆ しょうゆ 塩 酢	581 22.5
27	金	セルフチキンカツサンド (こどもパン・チキンカツ・ゆでキャベツ) ABCスープ (のむヨーグルト)	 ヨーグルト 鶏肉  ヨーグルト 鶏肉 脱脂粉乳 全粉乳 生クリーム	小麦粉 砂糖 ショートニング 米粉 パン粉 油 油 アルファベットマロン 砂糖 オリゴ糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	イースト 塩 こしょう ぶどう酒 中濃ソース 酒 しょうゆ 塩 こしょう	610 30.1
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  牛乳 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	トウバンジャン 酒 シンジャン 塩 しょうゆ 酒 塩 こしょう しょうゆ	588 28.9