

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)	
1	木	むぎごはん にこみハンバーグ いそかあえ とうふとわかめのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 のり 豆腐 わかめ みそ	米 麦 パン粉 てん粉 砂糖	玉ねぎ 大根 小松菜 もやし にんじん えのきたけ 長ねぎ	こしょう ナツメグ みりん しょうゆ しょうゆ みりん	586 28.5
2	金	チリコンカンドッグ ABCスープ フルーツポンチ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉	小麦粉 マーガリン 砂糖 油 油 アルファベットマカロニ 砂糖	にんにく 玉ねぎ セロリー 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 もも缶 りんご缶 みかん缶	イースト 塩 ナツメグ オールパイン リパウダー ぶどう酒 こしょう トマトペースト ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう ぶどう酒	595 27.6
5	月	カムカムごはん ししゃものなんばんづけ おひたし	牛乳 油揚げ ひじき 大豆 ししゃも	米 麦 油 砂糖 でん粉 小麦粉 てん粉 油 砂糖 砂糖	にんじん 長ねぎ にんじん ピーマン 小松菜 もやし にんじん えのきたけ	酒 みりん 塩 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ しょうゆ みりん	594 22.5
6	火	ぶたキムチやきそば ちゅうかチキンサラダ こだまスイカ	牛乳 豚肉 鶏肉	蒸し中華めん ごま油 ごま 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	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 なら キャベツ 小松菜 にんじん	酒 塩 こしょう コショウ しょうゆ 塩 こしょう ぶどう酒 酢 しょうゆ	582 25.1
7	水	かんさいふううどん じゃがまるくん きりぼしだいこんのハリハリづけ	牛乳 鶏肉 油揚げ なた 鶏肉 大豆	うどん じゃがいも てん粉 油 砂糖 砂糖 ごま	にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 生姜	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩 酢 しょうゆ	617 27.1
8	木	カレーライス こまつなサラダ	牛乳 豚肉	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん 小松菜 キャベツ にんじん	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 しょうゆ 塩 こしょう	661 22.3
9	金	シーフードピラフ おおきなさかなのクリスマスケーキ (クリスマスケーキフィッシュ) さかなたちのスープ	牛乳 ベーコン いか エビ カンキマグロ かまぼこ わかめ	米 麦 油 小麦粉 コーンフレーク 油 砂糖	玉ねぎ にんじん セロリー 赤ピーマン パセリ 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 酒 こしょう ケチャップ 中濃ソース ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	630 26.8
12	月	むぎごはん にくじゃが からしあえ	牛乳 豚肉 ちくわ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 砂糖	にんじん 玉ねぎ こんにゃく さいやんげん もやし 小松菜 にんじん	酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん 洋辛子	573 23.2
13	火	ツナとだいこんおろしのスパゲティ ハムサラダ	牛乳 ツナフレーク のり ハム	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	大根 キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ	塩 酒 酢 こしょう しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 塩 こしょう	587 25.9
14	水	しゃくしなチャーハン とうふいりしゅうまい ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏卵 豚肉 豆腐 脱脂粉乳 セラタン 寒天	米 麦 油 ごま油 シュウマイの皮 ごま油 でん粉 砂糖	にんじん 長ねぎ きざみしゃくし菜漬け 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	661 27.9
15	木	やまぎくらごはん (カリカリうめ・さけ) とんじる いけぼんゼリー (いちごミルク・サイダー)	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ アガ - 牛乳 寒天	米 麦 ごま 油 じゃがいも サイダー 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 いちごピューレ	酒 酒 ぶどう酒	602 23.7
16	金	グリーンおむしパン ツナサラダ とうにゅうスープ	牛乳 鶏卵 牛乳 ツナフレーク 鶏肉 豆乳	小麦粉 砂糖 油 油 砂糖 油	小松菜 キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 キャベツ にんじん 玉ねぎ	ベーキングパウダー 酢 塩 しょうゆ こしょう 粒マスタード ぶどう酒 しょうゆ こしょう 塩	581 22.6
19	月	むぎごはん あげアジのねぎソース ごまみそあえ すましじる	牛乳 アジ みそ かまぼこ 豆腐	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 長ねぎ 小松菜 もやし にんじん えのきたけ 長ねぎ 水菜	酒 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	583 24.3
20	火	ダブルあげパン(ココア・きなこ) とうふいりにくだんごのスープ りんごゼリー	牛乳 脱脂粉乳 きな粉 鶏肉 豆腐	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 ココア でん粉 ごま油 砂糖	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ 白菜 チンゲン菜 もやし りんご りんご果汁	イースト 塩 塩 こしょう しょうゆ 酒	651 22.9
21	水	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	うどん 砂糖 ごま ごま油 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	591 27.2
22	木	しょうがぶたどん キャベツとこまつなのみそしる あおうめゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 砂糖	生姜 りんご 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 小松菜 うめ果汁	酒 しょうゆ みりん	585 27.8
23	金	ガーリックライス しろみぎかなのトマトチーズやき やさいスープ (コーヒーミルク)	牛乳 メルルーサ チーズ 鶏肉 生乳 乳製品	米 油 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	塩 塩 こしょう ぶどう酒 ケチャップ トマトペースト リパウダー ウスターソース ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ コーヒー	579 27.3
26	月	おかかいたりたきこみごはん ごじる グレープゼリー	牛乳 油揚げ かつお節 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 大豆 みそ アガ -	米 麦 油 ごま ごま油 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく にんじん 干しいたけ 大根 長ねぎ 小松菜 ぶどう果汁	酒 みりん しょうゆ	598 25.7
27	火	えだまめごはん とうがんとなまあげのそぼろに オレンジ	牛乳 鶏肉 大豆 生あげ	米 麦 油 油 砂糖 でん粉	枝豆 とうがんにんじん 干しいたけ こんにゃく さいやんげん オレンジ	酒 塩 酒 みりん しょうゆ	583 24.2
28	水	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 ヨーグルト 牛乳 鶏卵	スパゲティでん粉 砂糖 オリーブ油 油 小麦粉 パウダー ばちみつ 砂糖	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 黄ピーマン もも缶	酒 しょうゆ みりん ぶどう酒 塩 こしょう 唐辛子 酢 塩 しょうゆ こしょう ベーキングパウダー	662 27.3
29	木	むぎごはん のりのつくだに さばのおろしソースがけ かぶのみそしる	牛乳 のり サバ 生あげ わかめ みそ	米 麦 砂糖 でん粉 油	生姜 大根 長ねぎ かぶ	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酢	673 24.8
30	金	マーボーどん はるさめスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 油 春雨 ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん なら にんじん もやし チンゲン菜	トウモロコシ 酒 しょうゆ チンゲン菜 酒 塩 こしょう しょうゆ	612 27.1