



6月献立表



日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		一口メモ		
		主食	飲み物	おかず	1群. 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群. 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群. 緑黄色野菜	4群. その他の野菜・果物	5群. 米・パン・麺・いも・砂糖	6群. 油脂・種実		たんぱく質(g) 脂 肪 (g)	
2	月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース 塩昆布和え さつまあげのみそ汁	豚肉 さつまあげ 豆腐 味噌	塩昆布 牛乳	にんじん	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	770 23.4 13.1	★歯と口の衛生週間 6月4日～10日は、『歯と口の衛生週間』です。	
3	火	シュガー揚げパン	牛乳	とんこつワンスンスープ バンバンジーサラダ	豚肉 なると 鶏肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし メンマ きゅうり	パン 砂糖 ワントン	米ぬか油	798 31.6 26.3		
4	水	鶏ごぼうごはん	牛乳	(鶏ごぼうごはんの具) 鶏と野菜の焼きつくね にらと豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にら にんじん	ごぼう こんにゃく 干ししいたけ たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米ぬか油	735 30.4 17.4		のついて いるメニュー は、かみかみ メニューまた はカルシウム を多く含むメ ニューです。 かむことを意 識して食べま しょう！
5	木	ソフトフランスパン	牛乳	豚肉のワインソース煮 ABCスープ こだまスイカ	豚肉 ベーコン うすらの卵	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ スイカ	パン 砂糖 マカロニ	米ぬか油	768 34.3 25.8		
6	金	ごはん (天丼)	牛乳	かみかみかき揚げ 茎わかめのきんぴら 根菜のごまみそ汁	さつまあげ 豚肉 豆腐 味噌	茎わかめ 牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ なす もやし	ごはん 砂糖 じゃがいも 練りごま	米ぬか油 ごま油	849 28.9 27.9		
9	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 いかくんサラダ	豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 生姜 セロリ にんにく だいこん キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	786 31.7 26.4		
10	火	ナン	牛乳	キーマカレー カルシウムサラダ	豚肉 大豆 豚しゃりチップ ちりめん	わかめ 牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ りんご 生姜 にんにく きゅうり キャベツ	ナン	米ぬか油 ごま	789 31.0 38.0	★食育月間	
11	水	★入梅：6/11★ ごはん	牛乳	いわしの梅おかか煮 上州きんぴら せんべい汁	いわし 鶏肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	ごぼう しらたき だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 せんべい	米ぬか油 ごま油	806 29.3 23.3	毎年6月は『食育月間』 です。また、 毎月19日は 『いただきます の日』です。	
12	木	背割りコッペパン	牛乳	あらびきロングウィンナー たまごサラダ ラビオリスープ	ウィンナー 卵 ラビオリ	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ	パン	米ぬか油	862 30.2 29.3		
13	金	発芽玄米ごはん	牛乳	ハッシュドポーク ビーンズサラダ	豚肉 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	米ぬか油	818 25.1 24.7		
16	月	ごはん	牛乳	あじみりん醤油フライ ごまみそ和え 豆乳入り豚汁	アジ 味噌 豚肉 豆腐 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく 生姜	ごはん 砂糖 じゃがいも	米ぬか油 すりごま	853 33.8 31.5	★太田市の野菜	
17	火	はちみつパン	牛乳	鶏肉とマカロニのトマト煮 シーザーサラダ	鶏肉	牛乳	いんげん にんじん トマト	しめじ たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ	パン 砂糖 マカロニ クルトン	米ぬか油	761 34.6 22.3	今月も新鮮な 野菜が太田市の 農家さんから 届きます！ 大久保さん ・なす ・じゃがいも ・たまねぎ	
18	水	ごはん	牛乳	鶏のごま照り焼き 切干大根のスタミナ炒め 新じゃがとわかめのみそ汁	鶏肉 豚肉 味噌	わかめ 牛乳	にら にんじん	たまねぎ もやし ねぎ 切干大根 キャベツ えのきたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米ぬか油 ごま油	797 30.5 24.9		
19	木	ロールパン	牛乳	スパゲッティナポリタン 枝豆サラダ ミニオムレットケーキ	ハム ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン 枝豆	パン スパゲティ ミニケーキ	米ぬか油	897 30.5 30.4		
20	金	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 五目大豆 沢煮椀	さば 大豆 さつま揚げ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ 干ししいたけ しらたき	ごはん 砂糖	米ぬか油 ごま油	848 43.7 27.7		
23	月	きのこごぼうの カレーピラフ	牛乳	(きのこごぼうのカレーピラフの具) トマトソースのピザロール コンソメスープ	ウィンナー 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ しめじ コーン にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも	米ぬか油	814 28.7 23.4		
24	火	ごはん	牛乳	肉じゃが つぼ漬け和え ふりかけ	豚肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき 干ししいたけ キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも 砂糖	米ぬか油 ごま	756 27.3 16.6		
25	水	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め しお春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら ほうれん草	はくさい たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん 大豆もやし えのきたけ	ごはん 春雨	米ぬか油 ごま油 ごま	747 32.6 20.7		
26	木	黒食パン	牛乳	焼きうどん 梅風味大根サラダ 冷凍みかん	豚肉 なると ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし だいこん きゅうり みかん	パン うどん	米ぬか油 ごま	748.0 31.7 20.4	JA 太田	
★6/27(金)「おれたをたべよう」の献立になります★													
27	金	ごはん	牛乳	おれた野菜たっぷりカレー プチプチサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん トマト	なす たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも	米ぬか油	759 24.0 22.4	 ・小玉スイカ	
30	月	ごはん	牛乳	チーズタッカルビ もずくスープ 味付小魚	鶏肉 小魚 もずく チーズ 牛乳	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ チンゲン菜 ねぎ	ごはん 砂糖	米ぬか油 ごま油 ごま	746 33.0 25.8		

◇都合により、献立および材料が変更する場合がありますので、ご了承ください。
◇野菜類はすべて加熱してあります。
◇**太字野菜は、太田市産の野菜**です。地域農家の方に感謝をしておいしくいただきますよう。