

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		エネルギー(kcal)		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)	
1	月	ごはん	牛乳	おろしねぎだれハンバーグ こんにやくサラダ 田舎汁	鶏肉 みそ 生揚げ	牛乳	にんじん こねぎ	大根 ねぎ こんにやく きゅうり	ごはん じゃがいも 片栗粉	ごま油 ドレッシング	775 19.2 13.4	★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。 ☺ 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！	
2	火	食パン	牛乳	ジャーマンポテト ミートボールスープ スライスチーズ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 パセリ	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	油 バター	730 30.3 25.6		
3	水	高菜チャーハン	牛乳	(高菜チャーハンの具) まめまめサラダ☺ 餃子スープ☺	豚肉 卵 大豆 なると	牛乳	にんじん 野沢菜	ねぎ にんにく コーン 枝豆 もやし しいたけ キャベツ	ごはん 砂糖 ごま油	油 ごま油	748 29.0 22.8		
4	木	ココアパン	牛乳	パンネのトマトクリーム煮 イタリアンサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パプリカ トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	パン マカロニ	油 ドレッシング	737 29.8 21.5		
5	金	ごはん	牛乳	かみかみかき揚げ☺ 荳わかめのきんぴら☺ ごまみそ汁☺	さきいか 豆腐 みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく 大根 もやし ねぎ	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも	ごま油 ごま	732 23.7 18.8		
8	月	とりごぼう飯☺	牛乳	(とりごぼう飯の具) 厚焼き玉子☺ tonton汁☺	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく しいたけ ねぎ 大根 生姜	ごはん 油 じゃがいも バター すいとん	772 33.8 21.3			
9	火	はちみつパン	牛乳	チーズタッカルビ カルシウムサラダ☺ トックスープ☺	鶏肉	牛乳 わかめ ちりめん チーズ	にんじん ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり 大根	パン 砂糖 ごま トック	油 ごま	742 33.5 28.5		
10	水	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 五目豆 にら玉汁	大豆 鶏肉 さつま揚げ 卵 豆腐 いわし	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	こんにやく えのきだけ しいたけ たまねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉	油	773 34.3 24.7		
11	木	ナン	牛乳	キーマカレー いかくんサラダ 梅ゼリー	豚肉 大豆 さきいか	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ りんご にんにく 生姜 大根 きゅうり	ナン 砂糖 油 じゃがいも 梅ゼリー	786 32.5 30.2			
12	金	ごはん	牛乳	春巻き 豆腐の中華煮 春雨サラダ	豚肉 豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	たけのこ コーン 生姜 たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 油 春巻きの皮 ごま油 片栗粉 春雨	796 28.4 22.4			
15	月	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 ピリ辛こんにやく 夏野菜けんちん汁	さば 鶏肉 ちくわ みそ 豆腐	牛乳	にんじん かぼちゃ いんげん	こんにやく 生姜 大根	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	753 32.5 21.0			
16	火	黒食パン	牛乳	タンダーリーチキン プチプチ海藻サラダ ミネストローネ	鶏肉 大豆 ベーコン わかめ ヨーグルト	牛乳	にんじん わかめ	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり	パン 海藻類 油 マカロニ 砂糖 ごま油 じゃがいも オリーブゆ	746 34.9 32.0			
17	水	こぎつねごはん	牛乳	(こぎつねごはんの具) 豆腐のそぼろあん包み わかめのみそ汁	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	しいたけ 枝豆 もやし たまねぎ	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	752 29.4 28.5			
18	木	背割りコッペパン	牛乳	ロングワインナー大豆ミートソース ABCスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン うすら卵 ヨーグルト 大豆 ワインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ	771 34.9 31.6			
19	金	ごはん ふりかけ	牛乳	じゃがいもの南蛮煮 ガリガリ梅サラダ 冷凍みかん	豚肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり 大根 梅 みかん	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	723 26.8 16.0			
22	月	キムタクご飯	牛乳	(キムタクごはんの具) ショウロンポー もずくスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん	白菜 ねぎ 大根 たまねぎ にんにく	ごはん 油 小籠包の皮 ごま 砂糖 ごま油	731 26.8 26.6			
23	火	ミルクパン	牛乳	シチリア風スパゲッティ フルーツゼリー和え	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす しめじ にんにく パイン もも みかん	パン 砂糖 油 オリーブゆ ゼリー スバゲッティ	809 30.0 20.8			
24	水	ごはん	牛乳	豚肉生姜焼き 酸辣湯スープ オレンジ	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 生姜 ねぎ たけのこ しいたけ オレンジ	ごはん 砂糖 油 オレンジ ごま油 片栗粉 ラーゆ	739 35.3 21.3			
25	木	ごはん	牛乳	あじのみりん醤油フライ きゅうりのごま和え 豆乳入り豚汁	あじ 豚肉 みそ 豆腐 豆乳	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ 大根 こんにやく 生姜	ごはん ごま 油 じゃがいも 砂糖	771 29.6 22.6			
26	金	麦ごはん	牛乳	むすカレー ひじきとツナのサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ りんご にんにく なす 大根 ブルー きゅうり	麦ごはん 油 じゃがいも ごま 砂糖 ごま油	774 25.2 19.7			
29	月	ごはん	牛乳	若鶏のごま照焼 しらたきのチャブチェ いも団子汁	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	こんにやく しいたけ たまねぎ ごぼう たけのこ 大根	ごはん 油 ごま油 おじゃがもちソース 砂糖	726 25.7 17.0			
30	火	ロールパン	牛乳	五目うどん 若竹信田煮 黒豆きなこクリーム	鶏肉 きなこ かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう 大根	パン 油 うどん	842 31.8 30.2			

◇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。