



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	たんぱく質(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	
3 月	ごはん	牛 乳	みそだれ焼肉 トック入りわかめスープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが えのき茸 干しいたけ	ごはん 砂糖 トック	ごま油 ごま油	732 28.7 20.1	★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。 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！
4 火	ソフトフランス	牛 乳	大豆のミートスパゲッティ ナタデココ入りヨーグルト和え ブルーベリージャム	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく パイン みかん もも ナタデココ	パン スパゲッティ ジャム	オリーブ油	791 30.3 21.5	
5 水	発芽玄米ごはん	牛 乳	なす入りマーボー豆腐 いかくんサラダ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ なす 干しいたけ しょうが にんにく みかん きゅうり セロリ	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	771 28.5 22.6	
6 木	キャラメルこめっこ揚げパン	牛 乳	みそワタンスープ カルシウムサラダ	鶏肉 なると みそ	牛乳 じゃこ わかめ	にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし メンマ にんにく しょうが きゅうり	パン 砂糖 ワタンの皮	油 ごま ごま油 ドレッシング	764 29.0 30.3	
7 金	キムタクごはん	牛 乳	(キムタクごはんの具) ブロッコリーとチーズのおかか和え 新じゃがのみそ汁 手けんびパリッショ かみかみかき揚げ・天丼のたけのこ 大根ときゅうりの梅ドレッシング和え 根菜汁 あじさいゼリー	豚肉 豆腐 かつお節 みそ いか 豆腐 かつお節 豚肉 みそ	牛乳 わかめ 小魚	にんじん ブロッコリー	ねぎ キムチ つぼ漬け にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも さつまいも	油 ごま油 ごま	843 46.1 26.4	★食育月間 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。 今月も新鮮な野菜が太田市の農家さんから届きます！
10 月	ごはん (天丼)	牛 乳	ポテトカップグラタン 花野菜サラダ コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり カリフラワー たまねぎ コーン	ごはん 砂糖 じゃがいも 油	ドレッシング	768 28.8 20.1	
11 火	ブランコッペ	牛 乳	五目厚焼きたまご 新じゃがのそぼろ煮 ごま和え	たまご 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ えだまめ エリンギ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま	739 30.7 26.2	
12 水	わかめごはん	牛 乳	鶏肉とマカロニのトマト煮 シーザーサラダ(クルトン) メロン1/16	鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト いんげん	たまねぎ セロリ にんにく えのき茸 キャベツ きゅうり メロン	パン 砂糖 パンネ ドレッシング	油 クルトン	719 28.0 23.6	
13 木	ココアパン	牛 乳	厚揚げのオイスターソース炒め キムチ和え えのき茸とうすら卵のスープ	厚揚げ 豚肉 うすら卵	牛乳	にんじん いんげん	エリンギ しょうが だいこん きゅうり えのき茸 キャベツ たまねぎ ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	油 ごま	719 28.0 23.6	★太田市の野菜 大久保さん
14 金	ごはん	牛 乳	あじのスタミナ焼き 五目きんぴら 豚汁	あじ ちくわ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん しょうが	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも	油 ごま	716 33.9 17.4	
17 月	ごはん	牛 乳	サンマーメン ミニ肉まん しらす入り大根サラダ	豚肉 なると	牛乳 しらす	にんじん	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	パン 片栗粉 肉まんの皮	油 ドレッシング	735 26.9 23.2	
18 火	パンズパン	牛 乳	豚肉の南部焼き チョレギサラダ 鶏肉ときこのジンジャースープ	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ えのき茸 ねぎ しょうが	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも	油 ごま ドレッシング	771 36.9 23.5	
19 水	ごはん	牛 乳	あらびきウインナー たまごサラダ オニオンスープ	ウインナー たまご ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	パン マヨネーズ		775 26.0 36.8	・にんじん ・だいこん ・じゃがいも ・たまねぎ
20 木	背割りコッペパン	牛 乳	(中華風混ぜごはんの具) チキンリング 3こ 中華つくねのスープ	焼き豚 なると 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	たけのこ ねぎ しょうが 春雨 たまねぎ もやし 干しいたけ	ごはん 砂糖	油	731 27.3 23.6	
21 金	中華風混ぜごはん	牛 乳	ハンバーグ和風ソースかけ キャベツときゅうりの浅漬け なめこのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん りんご にんにく キャベツ きゅうり なめこ ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	763 28.8 22.4	
24 月	ごはん	牛 乳	さばの詩仙焼き 大豆の五目煮 ごまみそ汁	さば 大豆 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん	こんにゃく だいこん もやし ねぎ	ごはん ごま じゃがいも	ごま	785 30.5 28.5	
25 火	ごはん	牛 乳	ソースカツ 2こ 香味和え 野菜いっぱいスタミナ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん しょうが たまねぎ だいこん もやし ねぎ	ごはん 砂糖 パン粉	油 ごま	717 27.6 19.4	・さす(10日～) 八木さん
26 水	ごはん	牛 乳	焼きうどん ツナと大根のサラダ 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 にんにく みかん	パン うどん 砂糖	油 ごま	748 31.7 23.3	
27 木	黒食パン	牛 乳	チキンカレー プチプチサラダ	鶏肉	牛乳 海そう	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	油 ドレッシング	778 23.2 22.3	
28 金	麦ごはん	牛 乳									

◇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。

