



6月 献立表



日	曜	献立			体の組織を作る食品群		体の調子をととのえる食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
		主食	飲み物	おかず など	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	チキンだっす 切干大根のスタミナ炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	生姜 にんにく 切干大根 もやし ねぎ たまねぎ 大根	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	787 38.0 23.9
4	火	リトフラスパッ チョコクリーム	牛乳	豚肉のワインソース煮 マカロニスープ 太田の小玉すいか	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ マッシュルーム りんご 小玉すいか	リトフラスパッ マカニ 砂糖 じゃがいも	油	724 34.1 21.6
5	水	ごはん	牛乳	マーボー厚揚げ カルシウムサラダ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 海藻	にんじん にら	たまねぎ にんにく キャベツ 干しいたけ 生姜 きゅうり 切干大根	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	776 30.2 25.7
6	木	こめっこぼん いちごジャム	牛乳	フライビーンズ キャベツと肉団子のスープ ヨーグルトあえ	大豆 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん フグソ菜	キャベツ 干しいたけ 生姜 みかん パイン 黄桃 いちご	こめっこぼん 片栗粉 ジャム 砂糖 さつまいも	油	821 32.4 27.2
7	金	ひじきごはん (ごはん)	牛乳	(ひじきごはんの具) いかねぎ塩焼き 豚汁	鶏肉 大豆 油揚げ いか 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	たけのこ 干しいたけ 枝豆 ねぎ こんにゃく 大根 ごぼう	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	696 36.0 20.1
10	月	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き カミカミサラダ 根菜のごま汁	さば いか 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ 大根 きゅうり ごぼう たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	773 29.3 27.9
11	火	ロールパン	牛乳	なすとホタテのミートグラタン グリーンサラダ イタリانسープ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	なす キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	ロールパン パン粉 砂糖 じゃがいも	油	776 32.2 32.0
12	水	ジャンバラヤ (ごはん)	牛乳	(ジャンバラヤの具) スペイン風オムレツ ラビオリスープ	鶏肉 ウインナー 卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ コーン にんにく 生姜 キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	760 26.6 21.8
13	木	背割コッパッ	牛乳	焼きそば 枝豆コーン 冷凍みかん	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし 枝豆 コーン きゅうり みかん	コッパパン 中華麺	油	800 31.2 22.3
14	金	麦ごはん	牛乳	なすカレー ひじきとツナの彩り和え	豚肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ なす りんご にんにく 生姜 もやし きゅうり	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	777 25.5 20.8
17	月	ごはん	牛乳	チーズスタッカルピ チンゲン菜とえのきのスープ メロン	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン フグソ菜	生姜 にんにく えのきたけ たまねぎ キャベツ ねぎ もやし 干しいたけ メロン	ごはん 砂糖 ごま油	707 27.0 21.3	
18	火	ホットドッグ (背割コッパッ)	牛乳	(ホットドッグの具) ごまポテト トマたまスープ	ウインナー 卵	牛乳	にんじん トマト にら	たまねぎ コーン	コッパパン じゃがいも	油 ごま	800 29.7 36.9
19	水	ごはん	牛乳	チーズかまぼこ肉みそかけ 三色ソテー キムチ汁	かまぼこ みそ 鶏肉 ウインナー 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	コーン 大根 ねぎ もやし えのきたけ 白菜キムチ にんにく	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	793 33.8 24.7
20	木	高菜チャーハン (ごはん)	牛乳	(高菜チャーハンの具) まめまめサラダ ワンタンスープ	豚肉 卵 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん 高菜	ねぎ にんにく キャベツ コーン 枝豆 たまねぎ もやし	ごはん 砂糖 小麦粉	油 ごま油	719 30.0 23.2
21	金	ごはん	牛乳	あじの薬味ソース くきわかめのきんぴら えのきと油揚げのみそ汁	あじ みそ さつたま揚げ 油揚げ	牛乳 くきわかめ	にんじん	ねぎ 生姜 大根 れんこん こんにゃく たまねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 ごま油 ごま	739 28.7 22.2	
24	月	ごはん	牛乳	タンドリーチキン ツナサラダ 春雨スープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん フグソ菜	にんにく 生姜 もやし キャベツ コーン たまねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 ごま油	752 32.7 26.0	
25	火	黒食パン	牛乳	ハムチーズピカタ トマトリゾットスープ 手作り青りんごゼリー	ハム 卵 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	黒食パン 玄米 ゼリー	油	807 32.5 25.2
26	水	ごはん	牛乳	ハンバーグねぎ塩だれ 小松菜サラダ tonton汁	鶏肉 豚肉 ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 枝豆 こんにゃく たまねぎ ごぼう しめじ	ごはん 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 バター	788 31.0 23.8
27	木	パンズパン	牛乳 J7牛乳の素	カレーうどん わかめの酢の物 オレンジ	豚肉 ツナ 油揚げ なると	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ きゅうり オレンジ	パンズパン うどん 砂糖 J7牛乳の素	油	844 29.4 27.0
28	金	ピピンバ (ごはん)	牛乳	(肉炒め) (ナムル) もずくと玉子のスープ	豚肉 卵 おから	牛乳 もずく	にんじん ほうれん草 フグソ菜	ぜんまい こんにゃく にんにく 大豆もやし ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 ごま油 ごま	694 26.9 22.9	

※都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。

※地場産野菜と旬の食材を使った献立は、太字になっています。

【じゃがいも・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・大根・小玉すいか】

