



6月献立表

日	曜日	献立名			食品名			I礼キ [*] kcal	たんぱく質 [*] g	脂肪 [*] %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	金	五目うどん		黒砂糖蒸しパン 和風ツナサラダ 甘夏みかん	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 卵 まぐろ (油漬)	うどん 小麦粉 砂糖 油	人参 大根 筍 ねぎ キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ 甘夏みかん	740	26.9	23.8
5	火	ミルクパン		ポテトグラタン バジルサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ ベーコン	ミルクパン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ピーマン にんにく 人参 セロリー トマト トマト	848	31.6	33.4
6	水	路ご飯		鰯の生姜煮 野菜のおかか和え 味噌汁	油揚げ 牛乳 いわし かつお節 だし煮干 豆腐 味噌	米 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも	ふき 生姜 ねぎ キャベツ 小松菜 人参 えのきたけ	745	32.5	21.6
7	木	オムライス		じゃこ入りビーンズサラダ 野菜スープ ジュースフルーツ	鶏肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ ひよこまめ	米 バター 砂糖 油 じゃがいも	トマトソース 玉ねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり (枝豆) 人参 セロリー もやし 小松菜 美生柑	770	29.4	23.3
8	金	麦ご飯		アスパラの豚肉巻き 茹で野菜 味噌汁	牛乳 豚肉 卵 だし煮干 豆腐 味噌	米 大麦 小麦粉 油 ごま油	グリーンパ 人参 もやし 人参 小松菜 きゅうり コーン缶 キャベツ 玉ねぎ	818	30.1	28.5
11	月	ご飯		豚肉の柳川風 野菜の塩風味 味噌汁 さくらんぼ	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 卵 だし削り節 豆腐 味噌	米 油 砂糖	椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ みつば きゅうり キャベツ 大根 さやえんどう さくらんぼ	809	34.2	23.8
12	火	新生姜ご飯		魚の黄金焼き お浸し 昆布豆 具沢山すまし汁	だし昆布 牛乳 鮭 かつお節 大豆 昆布 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ わかめ	米 大麦 マヨネーズ 砂糖	生姜 もやし きゅうり 人参 筍 えのきたけ ねぎ ほうれん草	739	38.0	23.0
15	金	焼きそば		じゃが芋のから揚げ 水菜とツナの和え物 そら豆の塩茹で	豚肉 いか 海老 牛乳 まぐろ (油漬)	油 中華めん じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ 筍 椎茸 キャベツ 空豆 もやし ピーマン 水菜 きゅうり	739	31.6	28.6
18	月	ご飯		あじの南蛮漬け いんげん入りごま和え いら玉味噌汁	牛乳 あじ 豆腐 だし煮干 卵 味噌	米 でん粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ねぎ さやいんげん もやし えのきたけ いら	738	27.2	22.7
19	火	パンズパン		かぼちゃのコロッケ コールスローサラダ 青梗菜としめじのスープ	牛乳 豚挽き肉 脱脂粉乳 卵 鶏肉	パンズパン 油 マッシュポテト バター 小麦粉 パン粉 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご しめじ 青梗菜 葱	764	27.1	30.3
20	水	ご飯		豚肉の生姜焼き 野菜のごま和え みそけんちん汁 ジュースフルーツ	牛乳 豚肉 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	生姜 ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ 美生柑	775	35.0	25.7
21	木	ご飯		ニラ入り麻婆豆腐 キャベツの甘酢かけ ごまポテト	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃが芋 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 いら 葱 キャベツ	840	33.5	25.0
22	金	ご飯		ししゃもの磯辺揚げ チンゲンサイのお浸し 肉じゃが	牛乳 ししゃも 卵 青のり かつお節 豚肉 竹輪 だし削り節	米 小麦粉 油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	チンゲンサイ 人参 玉ねぎ さやいんげん	795	26.4	24.9
25	月	蜂蜜トースト		ポークビーンズ チーズ入り茹で野菜 ジュースフルーツ	牛乳 大豆 豚肉 チーズ	食パン バター マーガリン はちみつ 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリー トマト グリンピース (冷凍) キャベツ きゅうり 美生柑	782	30.3	34.6
26	火	ご飯		鶏肉のスタミナ焼き いんげんとコーンのソテー 包みワンタン	牛乳 鶏肉 豚挽き肉	米 砂糖 油 ワンタンの皮 ごま油	ねぎ にんにく さやいんげん コーン缶 生姜 人参 椎茸 筍 もやし 小松菜	779	30.6	24.8
27	水	カレーピラフ		魚のムニエル 胡瓜とトマトのココロサラダ ジュリアンスープ	鶏肉 牛乳 鮭 豚肉	米 バター 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース トマト きゅうり キャベツ セロリー	743	34.7	25.4
28	木	ご飯		生揚げと海老の炒め煮 わかめサラダ メロン	牛乳 生揚げ 海老 わかめ	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	人参 椎茸 筍 キャベツ 胡瓜 さやいんげん もやし コーン缶 玉ねぎ メロン	781	31.3	22.7
29	金	和風おろし スパゲッティ		ベーコンスティックパン じゃこ入りカラフルサラダ ミニトマト	まぐろ (油漬) のり 牛乳 ベーコン 卵 ちりめんじゃこ	スパゲッティ バター 砂糖 小麦粉 油	大根 キャベツ ピーマン きゅうり ミニトマト	812	30.9	30.9

	I礼キ [*] kcal	たんぱく質 [*] g	脂質 [*] g	カルシウム [*] mg	マグネシウム [*] mg	鉄 [*] mg	亜鉛 [*] mg	Va [*] μg	VB1 [*] mg	VB2 [*] mg	VC [*] mg	食塩相当量 [*] g	食物繊維 [*] g
今月平均摂取量	779	30.4	22.8	384	131	2.8	3.8	271	0.46	0.6	43	3.3	5.6
1食当たり基準量	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

※発注の都合等により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。