

6月予定献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	麦ご飯	○	サバのおろボン野菜のせ ごまポテト キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳, サバ, 油揚げ, 豆腐	精白米, 粒麦, さとう じゃがいも, 白ごま	キャベツ, もやし, にんじん えのきたけ, だいこん レモン果汁, こまつな, ねぎ	760kcal 37.5g
3火	きんぴらご飯	○	揚げ出し豆腐たまごあん じゃがいもとキャベツのみそ汁	豚肉, 油揚げ, 牛乳, 豆腐 たまご, ちくわ ワカメ	精白米, 粒麦, サラダ油 こんにゃく, 三温糖 白ごま, どん粉, 米粉 さとう, じゃがいも	にんじん, ごぼう, えのきたけ こねぎ, キャベツ ねぎ, こまつな	711kcal 32.5g
4水	ねぎ塩豚丼	○	春雨と卵のスープ	豚肉, 牛乳, ひじき 鶏肉, たまご	精白米, 粒麦, サラダ油 ごま油, どん粉, 白ごま 緑豆はるさめ	にんにく, ねぎ, にんじん もやし, レモン果汁 こねぎ, こまつな	740kcal 29.6g
5木	きなこ揚げパン	○	春雨サラダ ワンタンスープ メロン	きな粉, 牛乳, ハム 豚肉, 豚挽肉, なたと	コッペパン, サラダ油 グラニュー糖, ごま油 緑豆はるさめ, 三温糖 白ごま, ワンタンの皮	にんじん, きゅうり, もやし ホールコーン, 干し椎茸, 玉葱 ねぎ, しょうが, こまつな メロン	713kcal 29.0g
6金	えびピラフ	○	わかさぎのカレー揚げ 野菜とレンズ豆のトマトスープ	ベーコン, むきエビ 牛乳, わかさぎ, 鶏肉 ウィンナー レンズまめ	精白米, 粒麦, サラダ油 バター, どん粉, 米粉 ごま油, 三温糖, 白ごま じゃがいも	にんじん, 玉葱, ホールコーン マッシュルーム, キャベツ もやし, きゅうり, にんにく セロリ, ホールトマト, こまつな	719kcal 32.1g
9月	いわしの蒲焼丼	○	梅おかか和え かみなり汁	まいわし, 牛乳 かつお節, 豆腐, 油揚げ	精白米, 粒麦, サラダ油 どん粉, 上新粉, 三温糖 緑豆はるさめ, さとう ごま油, こんにゃく じゃがいも	しょうが, だいこん, キャベツ にんじん, きゅうり, ねり梅 しめじ, ねぎ, こまつな	736kcal 29.9g
12木	ビーンズ カレーライス	○	こまつなサラダ あじさい寒天	豚肉, ひよこまめ レンズまめ, 豆乳, 牛乳 ツナ, 粉寒天	精白米, 粒麦, サラダ油 じゃがいも, 小麦粉 三温糖, さとう	にんにく, しょうが, にんじん こまつな, キャベツ, きゅうり ホールコーン, 玉葱, レモン果汁 サイダー, ぶどうジュース アセロラジュース, メロン	826kcal 25.6g
13金	麦ご飯	○	わかめとしらすの佃煮 肉豆腐 キャベツの香りしめじ	しらす, ワカメ, 牛乳 豚肉, 豆腐	精白米, 粒麦, サラダ油 三温糖, 白ごま, しらす	干し椎茸, にんじん, 玉葱 だけのこ, ねぎ, えのきたけ キャベツ, こまつな, だいこん しょうが, レモン果汁	733kcal 32.9g
16月	つけ味噌ラーメン	○	ジャンボ揚げぎょうざ オレンジポンチ	豚挽肉, 牛乳, 粉寒天	冷凍ラーメン, ごま油 三温糖, 白ごま 餃子の皮, さとう	もやし, にんにく, しょうが にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな キャベツ, にら, みかん缶 オレンジジュース, 黄桃缶	784kcal 33.7g
17火	フレンチヨーグルト トースト	○	魚介のトマトスープ わかめサラダ さくらんぼ	ヨーグルト, 牛乳 たまご, 牛乳, ベーコン 鶏肉, レンズまめ あさり, イカ, むきエビ 粉チーズ, ワカメ	食パン, さとう, オリーブ油 じゃがいも, マカロニ サラダ油, 白ごま	にんにく, セロリ, 玉葱 にんじん, キャベツ, こまつな ホールトマト, きゅうり ホールコーン, さくらんぼ	710kcal 37.9g
18水	小松菜チャーハン	○	レバーとポテトのソテー もやし担々スープ	豚肉, たまご, しらす 牛乳, 豚レバー, 豚挽肉 豆腐	精白米, 粒麦, ごま油 サラダ油, 三温糖, どん粉 米粉, じゃがいも 練りごま, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ こまつな, しょうが, 玉葱 にんじん, もやし, にら	727kcal 33.8g
19木	わかめご飯	○	たらこの香味ソースかけ いんげんのごま和え ピリ辛味噌汁	わかめ, 牛乳, めばる ちくわ, 豚肉, 豆腐	精白米, 粒麦, 白ごま 米粉, どん粉, ごま油 さとう, 練りごま 白ごま, じゃがいも	ねぎ, にんにく, しょうが さやいんげん, にんじん きゅうり, もやし, ごぼう えのきたけ, こまつな	720kcal 35.4g
20金	麦ご飯	○	中華風卵焼き 春雨の炒めもの 豆腐の中華スープ	牛乳, たまご, むきエビ 豚挽肉, 鶏肉, 豆腐	精白米, 粒麦, ごま油, 三温糖, どん粉, 緑豆はるさめ	干し椎茸, にんじん, だけのこ ねぎ, にら, にんにく, しょうが キャベツ, もやし, だいこん チンゲンツァイ, えのきたけ こまつな	712kcal 34.3g
23月	かつおと生姜のご飯	○	凍り豆腐の揚げ煮 わかめとツナのサラダ	かつお, 牛乳, 凍り豆腐 鶏肉, ワカメ, ツナ	精白米, 粒麦, どん粉, 米粉 三温糖, サラダ油 こんにゃく, 白ごま	しょうが, しょうが, 干し椎茸 にんじん, だけのこ さやいんげん, きゅうり キャベツ, 玉葱	720kcal 34.2g
24火	コーンガーリック バターライス	○	チキンのパン粉焼きトマトソース じゃがいものハニーサラダ ウィンナーと野菜のスープ	ベーコン, 牛乳, 鶏肉 ウィンナー	精白米, 粒麦, バター サラダ油, 小麦粉, パン粉 さとう, はちみつ じゃがいも	にんにく, 玉葱, ホールコーン ホールトマト缶詰, キャベツ きゅうり, にんじん だいこん, こまつな	798kcal 33.3g
25水	家常豆腐丼	○	中華和え わかめと卵のスープ	豚肉, 生揚げ, 牛乳 鶏肉, たまご, ワカメ	精白米, 粒麦, サラダ油 三温糖, どん粉, ごま油 白ごま, 緑豆はるさめ	にんにく, しょうが, 干し椎茸 だけのこ, にんじん, キャベツ ねぎ, もやし, きゅうり こまつな	783kcal 33.9g
26木	きなこごまの トースト	○	キャベツのチャウダー カリカリしらすのサラダ オレンジ	きな粉, 牛乳, ベーコン 豆乳, 生クリーム しらす	食パン, マーガリン 白ごま, さとう, サラダ油 じゃがいも, バター 小麦粉, 三温糖, ごま油	玉葱, にんじん, キャベツ ホールコーン, パセリ きゅうり, もやし, オレンジ	727kcal 24.2g
27金	小松菜ご飯	○	肉じゃがコロッケ キャベツとわかめのしらす和え もずく汁	たまご, ハム, 牛乳 豚挽肉, 白いんげん豆 おから, しらす, 豆腐 もずく	精白米, 粒麦, サラダ油 三温糖, じゃがいも 小麦粉, パン粉	こまつな, 玉葱, にんじん キャベツ, きゅうり, だいこん えのきたけ, ねぎ	756kcal 31.2g
30月	衣笠丼	○	湯葉と三つ葉すまし汁 水無月	油揚げ, たまご, 牛乳 鶏肉, 湯葉, 小豆	精白米, 粒麦, 三温糖 どん粉, 焼きそば, 小麦粉 上新粉, さとう	にんじん, 玉葱, えのきたけ だいこん, こまつな, みつば	767kcal 29.5g

* 都合により献立を変更する場合があります。