

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
1月	大豆入りミートソース スパゲッティ	○	あさりとごぼうのカリッとサラダ 米粉と豆のココアケーキ	豚ひき肉,大豆,粉チーズ 牛乳,あさり 白いんげん豆	スパゲッティ,オリーブ油 サラダ油,米粉,でん粉 三温糖,ごま油 白ごま,さとう	にんにく,しょうがが玉葱 にんじん,セロリ, マッシュルーム,トマトジュース ごぼう,きゅうり,こまつな キャベツ,ホールコーン	772kcal 32.4g
2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 でん粉,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	722kcal 33.4g
3水	ねぎ塩豚丼	○	ひじきともやしのナムル 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,でん粉,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
4木	えびピラフ	○	かたくちいわしのカレー揚げ ツナサラダ 野菜とレンズ豆のトマトスープ	ベーコン,むきエビ 牛乳,かたくちいわし ツナ,ウィンナー レンズまめ	精白米,粒麦,サラダ油 バター,でん粉,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	736kcal 29.1g
5金	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 鶏肉,豆乳,生クリーム しらす干し	食パン,マーガリン,白ごま ねりごま,さとう,サラダ油 じゃがいも,米粉,バター 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,こまつな きゅうり,もやし,オレンジ	715kcal 26.0g
8月	つけ味噌ラーメン	○	ジャンボ揚げぎょうざ オレンジボンチ	豚ひき肉,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,オレンジジュース みかん缶,黄桃缶,パイン缶	807kcal 34.1g
11木	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 でん粉,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	752kcal 31.8g
12金	麦ご飯	○	わかめとしらすの佃煮 肉豆腐 キャベツの香りしらす	しらす干し,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 たけのこ,えのきたけ,ねぎ キャベツ,こまつな,だいこん しょうが,レモン果汁	741kcal 34.9g
15月	ビーンズカレーライス	○	キャロットソースサラダ あじさい寒天	鶏肉,ひよこまめ レンズまめ,豆乳 牛乳,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,玉葱,にんじん ホールコーン,キャベツ きゅうり,ぶどうジュース アセロラジュース,メロン	836kcal 25.2g
16火	小松菜チャーハン	○	レバーとポテトのマリアナソース もやし坦スープ	豚肉,たまご,しらす干し 牛乳,豚レバー,大豆 豚ひき肉,豆腐	精白米,粒麦,ごま油 サラダ油,三温糖,でん粉 米粉,じゃがいも ねりごま,白すりごま	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	742kcal 35.2g
17水	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,ホールトマト こまつな,きゅうり ホールコーン,さくらんぼ	719kcal 38.7g
18木	わかめご飯	○	めばるの香味ソースかけ キャベツのごま和え 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,でん粉,ごま油 さとう,ねりごま じゃがいも	ねぎ,にんにく,しょうが キャベツ,にんじん,きゅうり もやし,ごぼう,えのきたけ こまつな	722kcal 35.5g
19金	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,でん粉,ごま油 白ごま,緑豆はるさめ	にんにく,しょうが,干し椎茸 たけのこ,にんじん,キャベツ ねぎ,もやし,きゅうり,こまつな	792kcal 33.9g
22月	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 豚ひき肉,鶏肉,豆腐	精白米,粒麦,ごま油 三温糖,でん粉 緑豆はるさめ	干し椎茸,にんじん,たけのこ ねぎ,にら,にんにく,しょうが キャベツ,もやし,チンゲンツァ イ だいこん,えのきたけ,こまつな	712kcal 34.3g
23火	かつおご飯	○	凍り豆腐の揚げ煮 わかめとツナサラダ	かつお,牛乳,凍り豆腐 鶏肉,ワカメ,ツナ	精白米,粒麦,でん粉 米粉,三温糖,サラダ油 こんにゃく,白ごま	しょうが,干し椎茸,にんじん だいこん,たけのこ,さやいんげ んきゅうり,キャベツ,玉葱	721kcal 33.8g
24水	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 じゃがいものハニエーサラダ 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,キャベツ きゅうり,にんじん だいこん,こまつな	798kcal 33.3g
25木	麦ご飯	○	サバのおろポンだれ もやしの磯和え キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳,サバ,のり 油揚げ,豆腐	精白米,粒麦 さとう,じゃがいも	だいこん,レモン果汁,こまつな もやし,きゅうり,にんじん キャベツ,ねぎ	717kcal 36.7g
26金	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,豚ひき肉,なると	コッペパン,グラニュー糖 緑豆はるさめ,ごま油 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	703kcal 28.7g
29月	小松菜ごはん	○	肉じゃがコロッケ キャベツときゅうりのしらす和え ちくわ汁	たまご,ハム,牛乳 豚ひき肉,白いんげん豆 おから,しらす干し 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	759kcal 31.9g
30火	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 でん粉,焼きご,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。