



6月 献立表



6月は食育月間

日	献立名	牛乳	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	1献立 - (Kcal)
2 火	ポークハヤシライス		豚こま, レンズまめ	精白米, 粒麦, サラダ油, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, ぶなしめじ	784
	ベジドレサラダ	○	まぐろ缶詰(油漬ルーグait), 冷凍わかめ	サラダ油(大豆), マヨネーズ(卵無), さとう, 白すりごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, スイートコーン, 玉葱, にんにく	
	パイン寒天		粉寒天	さとう	パインストレートジュース	
3 水	わかめご飯		炊き込みわかめ	精白米, 粒麦, 白ごま		824
	生揚げのそぼろ煮	○	豚ひき肉, 大豆, 生揚げ	サラダ油, さとう, でん粉	しょうが, 玉葱, にんじん, えだまめ	
	かみかみイカサラダ		★さきいか	さとう, サラダ油, ごま油, 白ごま	ごぼう, だいこん, にんじん, きゅうり, 玉葱	
	美生柑(みしょうかん)				美生柑	
4 木	クリームチーズトースト		クリームチーズ	食パン, マーガリン, さとう	レモン	760
	トマトシチュー	○	豚こま, レンズまめ	サラダ油, じゃがいも, さとう, バター, 小麦粉	にんにく, セロリー, にんじん, 玉葱, トマト缶詰	
	ツナとひよこ豆のサラダ		まぐろ缶詰(油漬ルーグait), ひよこまめ	白ごま, サラダ油, さとう	きゅうり, キャベツ, にんじん, 玉葱	
	オレンジ				オレンジ	
5 金	衣笠丼(きぬがさどん) ☆郷土料理 京都府	○	油揚げ, ★たまご	精白米, 粒麦, さとう, でん粉	玉葱, にんじん, 葉ねぎ	755
	豆腐のみそ汁	○	油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 木綿豆腐, 冷凍わかめ		玉葱, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	
	小松菜和風サラダ		焼き竹輪(卵・乳無し), 粉寒天	ごま油, さとう, 白ごま	こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールトマト, 玉葱	
8 月	小松菜ビスキュイトースト		★たまご	食パン, 無塩バター, さとう, 小麦粉	こまつな	718
	ポークビーンズ	○	ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)短冊, 豚角切り, 大豆	サラダ油, じゃがいも, 小麦粉	にんじん, 玉葱	
	にんじんサラダ		まぐろ缶詰(油漬ルーグait)	サラダ油, さとう	にんじん, きゅうり, キャベツ, 玉葱, にんにく	
	オレンジ				オレンジ	
9 火	枝豆ガーリックライス			精白米, 粒麦, サラダ油	にんにく, えだまめ	769
	魚のハーブパン粉焼き	○	ホキ(魚), 粉チーズ	オリーブ油, 乾パン粉	にんにく	
	いかのマリネ		★イカ	オリーブ油, サラダ油	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, レモン果汁	
10 水	いんげん豆とかぼちゃのポターージュ		白いんげん豆, 牛乳・調理用	バター, サラダ油(米)	西洋かぼちゃ, 玉葱	776
	きんぴらご飯	○	豚こま, 油揚げ	精白米, 粒麦, サラダ油, つきこんにやく, さとう, 白ごま	ごぼう, にんじん	
	肉豆腐		豚こま, 木綿豆腐, かつお削り節	調合油, つきこんにやく, 三温糖	にんじん, 玉葱, えのきたけ, ぶなしめじ, ねぎ	
11 木	わかめとコーンのサラダみそ風味		冷凍わかめ, 白みそ	白ごま, サラダ油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールトマト	707
	梅じゃこご飯	○	ちりめんじゃこ, おかか	精白米, 粒麦, 白ごま	カリカリ梅	
	枝豆入り卵焼き		豚ひき肉, 木綿豆腐, ★たまご	サラダ油, さとう	にんじん, 干し椎茸, ねぎ, えだまめ	
	スタミナひじき		豚もも(脂身付き), ひじき, 赤みそ	ごま油, さとう, 白すりごま	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん	
12 金	かぼちゃのみそ汁		白みそ, 赤みそ, 油揚げ		西洋かぼちゃ, にんじん, 玉葱, ねぎ, ぶなしめじ	818
	ツナの和風おろしスパゲティー	○	まぐろ缶詰(油漬ルーグait), きざみのり	スパゲッティ, 油, 三温糖, バター	だいこん, ねぎ	
	焼肉サラダ		豚こま, くわわかめ	サラダ油, さとう, 白ごま	にんにく, きゅうり, キャベツ, にんじん, 玉葱	
17 水	小松菜とバナナのケーキ		★たまご, 牛乳・調理用, 脱脂粉乳, 生クリーム	小麦粉, さとう, バター, サラダ油	★バナナ, レモン果汁, こまつな	773
	シーフードカレーライス	○	ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無), ★イカ, ★あさり	精白米, 粒麦, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱	
	コーンとアスパラのソテー		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)	バター	にんじん, キャベツ, ホールトマト, アスパラガス	
あじさい寒天		粉寒天, カルピス	さとう	ぶどうジュース		



6月 献立表



日	献立名	牛乳	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	1献立 - (Kcal)
18 木	いわしの蒲焼き丼		まいわし	精白米, 粒麦, でん粉, 油(揚げ油), さとう, 白ごま	しょうが	723
	小松菜のおひたし		かつお削り節		こまつな, もやし, にんじん	
	豚汁	○	豚こま, 豚ばら(脂身付), 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 木綿豆腐	サラダ油, 板こんにやく, 黒, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	
	メロン				★アンデスメロン	
19 金	チンジャオロースー丼		豚せん切り	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, だけのこ, にんじん, 玉葱, ビーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ	728
	酸辣湯(サンラータン)	○	豚こま, ★たまご	サラダ油, でん粉, ごま油	干し椎茸, しょうが, キャベツ, にんじん, 玉葱, こまつな	
	はりはりゆで野菜		ちりめんじゃこ, ポンレスハム(乳・卵・小麦・大豆無)	緑豆はるさめ, ごま油, さとう	切干しいたけ, キャベツ, にんじん, きゅうり	
22 月	かつおごはん		かつお	精白米, 粒麦, 油, さとう, 白ごま	しょうが, 葉ねぎ	750
	ししゃものカレー揚げ	○	ししゃも	でん粉, 油(揚げ油)		
	小松菜のごま和え			さとう, 白ごま, 白すりごま	こまつな, キャベツ, にんじん	
	ニラ玉汁		冷凍わかめ, 木綿豆腐, ★たまご	でん粉	にら, ねぎ	
23 火	タコライス		豚ひき肉, 大豆, プロセスチーズ	精白米, 粒麦, サラダ油	にんにく, しょうが, 玉葱, ビーマン, トマト缶詰, キャベツ	737
	ベーコンポテト	○	ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無), 粉チーズ	じゃがいも, バター		
	パイナップル				★パイナップル	
24 水	新ごぼうとあさりの混ぜご飯		★あさり, 油揚げ	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう, 白ごま	ごぼう, にんじん, 葉ねぎ	700
	鯖の塩焼き	○	サバ			
	じゃがいもの煮物		鶏こま	サラダ油, 板こんにやく, 黒, じゃがいも, さとう	しょうが, 干し椎茸, 玉葱, にんじん, だけのこ, えだまめ	
	もやしとにらのみそ汁		木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, 油揚げ		にんじん, もやし, にら	
25 木	みそラーメン		豚こま, 赤みそ, 白みそ	サラダ油, ごま油, 蒸し中華めん, ラード	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, キャベツ, 玉葱, もやし, ホールトマト, にら, しなちく	701
	ジャンボツナ揚げ餃子	○	まぐろ缶詰(油漬ルーグait)	ジャコ 餃子の皮, ごま油, さとう, でん粉, 小麦粉, 油(揚げ油)	ねぎ, キャベツ, にら, にんにく, しょうが	
	アロエ入りフルーツヨーグルト		ヨーグルト(無糖)		りんご缶, 缶詰, みかん缶, アロエ缶	
26 金	麦ご飯			精白米, 粒麦		709
	手作りなめたけ			さとう	えのきたけ	
	鱈のみりん焼き	○	まあじ	白ごま		
	じゃがいものカレーきんぴら		豚こま	油, じゃがいも, つきこんにやく, 三温糖	にんじん, ごぼう	
29 月	卵入り冬瓜汁		生揚げ, ★たまご	でん粉	にんじん, とうがん, こまつな	833
	ひじきチャーハン	○	ひじき, 豚こま	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう, 白ごま, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, こまつな	
	レバーとポテトの中華揚げ		豚レバー	でん粉, じゃがいも, 油(揚げ油), さとう, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ	
30 火	チンゲン菜と卵のスープ		★たまご	でん粉	にんじん, 玉葱, だけのこ, ほんしめじ, チンゲンツアイ	703
	大豆もやしの中華和え			サラダ油, ごま油, 白ごま	大豆もやし, にんじん, きゅうり, こまつな, にんにく, しょうが	
	ピザトースト		ウィナー(乳・卵・小麦・大豆無), ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無), ピザチーズ	食パン, サラダ油	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, ビーマン	
17 水	あさりのカレーシチュー	○	鶏こま, レンズまめ, ★あさり	サラダ油, 小麦粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん	703
	アスパラサラダ		ボンレスハム(乳・卵・小麦・大豆無)	サラダ油, 三温糖	キャベツ, アスパラガス, きゅうり, 玉葱	
	さくらんぼ食べ比べ				★さくらんぼ(国産), ★7割削りチェリー	

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材等の都合により変更になることもあります。ご了承ください。