



6月の献立表



日	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る		第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる		第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える		エネルギー (Kcal) たんぱく質(%)
4 火	ご飯	牛乳		精白米				701 27
	じゃこふりかけ		ちりめんじゃこ、カツオ削り節、青のり粉	白炒り胡麻、三温糖				
	肉じゃが煮		豚肉	じゃが芋、白滝、三温糖、油		玉葱、人参		
	切干大根と小松菜のサラダ		ポークハム	白炒り胡麻、三温糖、胡麻油		切干大根、小松菜、人参、もやし、にんにく		
5 水	枝豆ごはん	牛乳		精白米		枝豆	697 33.1	
	鱈のさんが焼き		鱈、鶏挽肉、卵、赤味噌	三温糖、小麦粉、テンパン、白炒り胡麻		長葱、根生姜、しそ葉		
	ひじきの胡麻和え		干ひじき	白すり胡麻、三温糖、胡麻油		水菜、キャベツ、人参		
	さつま芋の味噌汁		油揚げ、白味噌	さつま芋		大根、人参、玉葱		
6 木	マーマレードチーズトースト	牛乳	クリームチーズ	食パン		マーマレード	681 26.6	
	チリコンカン		ひよこ豆、豚肉、ベーコン	じゃが芋、油		にんにく、玉葱、人参、トマト缶		
	フレンチサラダ			三温糖、油		キャベツ、胡瓜、人参、玉葱、コーン		
7 金	チキンライス	牛乳	鶏肉	精白米、油		人参、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、トマト缶	726 26.6	
	フライドポテト			じゃが芋、油				
	イタリアンスープ		鶏肉、パルメザンチーズ、卵	パン粉、油		人参、玉葱、キャベツ		
10 月	スパゲティミートソース	牛乳	豚肉、大豆缶、粉チーズ	スパゲティ、バター、小麦粉、油		にんにく、根生姜、人参、玉葱、セロリ、マッシュルーム、トマト缶	835 30.5	
	大根と水菜のサラダ		ツナフレーク	白炒り胡麻、三温糖、油		大根、水菜、玉葱		
	黒糖ケーキ		卵、調理牛乳	小麦粉、黒砂糖、三温糖、バター				
11 火	ゆかりご飯	牛乳		精白米		ゆかり	692 30.6	
	擬製豆腐		押し豆腐、鶏挽肉、卵	三温糖、油		人参、玉葱、干し椎茸、根生姜、グリーンピース、筍		
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ、わかめ	三温糖、胡麻油		人参、胡瓜、キャベツ、根生姜		
	沢煮椀		豚肉	油		大根、人参、ごぼう、えのき茸、本しめじ、干し椎茸		
12 水	大豆入りキーマカレー	牛乳	豚肉、大豆缶	精白米、米粒麦、三温糖、小麦粉、油		にんにく、根生姜、人参、玉葱、マッシュルーム、ピーマン	839 26	
	バリバリサラダ			ワンタンの皮、三温糖、油		キャベツ、人参、もやし、胡瓜		
	カルピスボンチ		カルピス			パイン缶、みかん缶、りんご缶		
13 木	鶏ごぼうピラフ	牛乳	鶏肉	精白米、米粒麦、三温糖、マーガリン、油		人参、玉葱、マッシュルーム、ごぼう、枝豆	741 34.6	
	イカの唐揚げ		イカ	上新粉、テンパン、油		根生姜		
	トマトと玉子のスープ		ベーコン、鶏肉、卵			人参、玉葱、トマト缶		
14 金	ジュシー	牛乳	豚肉、刻み昆布、油揚げ	精白米、油		人参	679 24.5	
	もずくと冬瓜のスープ		鶏肉、もずく	テンパン		えのき茸、冬瓜		
	サターアングギー		卵	小麦粉、三温糖、黒砂糖、油				
17 月	マメ豆トースト	牛乳	きな粉、大豆	食パン、マーガリン、三温糖、ハチミツ			701 26.5	
	ガーリックバジルポテト			じゃが芋、油		にんにく、バジル		
	大根の和風ポトフ		鶏肉、ウィンナー	じゃが芋		大根、人参、玉葱、キャベツ、小松菜、しめじ		
18 火	菜めし	牛乳		精白米、白炒り胡麻		大根菜	759 26.4	
	チキン南蛮		鶏肉	テンパン、上新粉、三温糖、油		根生姜、一味唐辛子、長葱		
	海藻サラダ		わかめ、茎わかめ	三温糖、油		キャベツ、人参、枝豆		
	チンゲン菜のスープ		鶏肉	油		チンゲン菜、人参、玉葱、えのき茸、キクラゲ、根生姜		
19 水	わかめご飯	牛乳	わかめ	精白米、米粒麦			713 27.5	
	豆腐のまさご揚げ		豆腐、エビ、鶏肉、干ひじき、卵	白炒り胡麻、テンパン、油		玉葱、根生姜、人参		
	キャベツの香味和え					キャベツ、胡瓜、人参、根生姜		
	味噌けんちん汁		豆腐、白味噌	里芋、コンニャク		大根、人参、ごぼう、小松菜		
20 木	豆もやしそぼろご飯	牛乳	豚肉	精白米、白炒り胡麻、三温糖、油		人参、根生姜、にんにく、大豆もやし	763 27.3	
	かきたま汁		豆腐、卵	テンパン		人参、小松菜、長葱、干し椎茸		
	白玉だんご黒蜜かけ		きな粉	白玉団子、黒砂糖、三温糖				
21 金	ご飯	牛乳		精白米			739 32.6	
	ブリの照り焼き		ブリ	三温糖		根生姜		
	キャベツの磯部和え		焼き海苔			キャベツ、小松菜、人参、もやし		
	豚汁		豚肉、豆腐、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油		大根、人参、長葱、小松菜		
24 月	パンパン	牛乳		パンパン			745 35.5	
	鮭とポテトのチーズ焼き		鮭、ベーコン、チーズ	じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ、油		ズッキーニ、ピーマン、玉葱、コーン缶		
	ジュリエンスープ		豚肉			玉葱、キャベツ、人参、コーン缶		
25 火	豚キムチ丼	コーミル クヒ	豚肉	精白米、白滝、三温糖、油		根生姜、ごぼう、玉葱、白菜キムチ、キャベツ、人参	731 30.3	
	大豆もやしのナムル			白炒り胡麻、三温糖、油		ほうれん草、大豆もやし、人参		
	サムゲタン		鶏肉	精白米、油		人参、大根、干し椎茸、長葱、根生姜、にんにく		
26 水	たくあんごはん	牛乳		精白米、白炒り胡麻		たくあん	652 27.1	
	豆鯨のカレー揚げ		豆鯨	小麦粉、テンパン、油		にんにく		
	大根の梅おかか和え		鯉削り節	三温糖		大根、胡瓜、人参、ねり梅		
	なめこの味噌汁		豆腐、赤味噌			なめこ、えのき茸、長葱、小松菜		
28 金	きんぴらご飯	牛乳	豚肉	精白米、白炒り胡麻、三温糖、油		ごぼう、人参、根生姜	772 37.1	
	生揚げと豚肉の味噌煮		豚肉、生揚げ、赤味噌	糸コンニャク、三温糖、テンパン、油		人参、キャベツ、長葱		
	だまこ汁		鶏肉、豆腐	だまこ餅、コンニャク		ごぼう、白菜、えのき茸、ほうれん草、長葱		

IJ 給食なし

IJ 給食なし

IJ 給食なし

IJ 給食なし