



# 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(g)
3 火	クファージュシー	豚肉、刻み昆布、油揚げ	精白米、油	人参	662 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	
	サーターアンダギー	卵	小麦粉、黒砂糖、油		
4 水	ご飯		精白米		714 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 木	ミルクパン		ミルクパン		653 32
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖	生姜	
	そらまめ			そらまめ	
	じゃが芋とコーンのスープ	鶏肉	じゃが芋、油	玉葱、キャベツ、人参、コーン	
6 金	豚キムチ丼	豚肉	精白米、白滝、三温糖、テンパン、油	生姜、ごぼう、玉葱、白菜キムチ、キャベツ、人参	714 28.3
	サムゲタン	鶏肉	精白米、胡麻油	人参、大根、干し椎茸、長葱、生姜、にんにく	
	甘夏			甘夏	
9 月	きなこトースト	きな粉、大豆	食パン、マーガリン、はちみつ		719 25.5
	ガーリックバジルポテト		じゃが芋、油	にんにく	
	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、小松菜、キャベツ、しめじ	
10 火	キャベツと挽肉のカレーライス	豚肉	精白米、米粒麦、小麦粉、バター	人参、生姜、にんにく、玉葱、キャベツ、本しめじ、セロリ	798 235
	ハニーサラダ		はちみつ、油	キャベツ、人参、胡瓜、コーン	
	フルーツポンチ		上白糖	パイン缶、みかん缶、りんご缶	
11 水	雑穀梅ごはん		精白米、もちきび、もちあわ、押し麦	梅	782 31.8
	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	人参、キャベツ、長葱	
	すまし汁	豆腐、かまぼこ		人参、えのき茸、長葱、小松菜	
	グレープゼリー	粉寒天	上白糖	ブドウジュース、アロエ	
12 木	鶏ごぼうピラフ	鶏肉	精白米、米粒麦、三温糖、バター	人参、玉葱、マッシュルーム、ごぼう、枝豆	877 30.1
	豆アジのカレー揚げ	豆アジ	小麦粉、テンパン、油	にんにく	
	トマトと卵のスープ	鶏肉、卵	テンパン	人参、玉葱、トマト缶	
13 金	スパゲティミートソース	豚肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、小麦粉、バター、油	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリ、マッシュルーム、トマト缶	850 34.2
	イカのガーリックサラダ	イカ	三温糖、油	キャベツ、人参、コーン、にんにく、レモン	
	ヨーグルトケーキ	卵、ヨーグルト、調理牛乳	小麦粉、バター、三温糖		
16 月	ゆかりご飯		精白米	ゆかり	695 29.3
	擬製豆腐	押し豆腐、鶏肉、卵	三温糖、油	人参、玉葱、筍、干し椎茸、生姜	
	キャベツの昆布和え	塩昆布		キャベツ、人参	
	大根の味噌汁	油揚げ、白味噌		大根、玉葱、人参、ほうれん草	
17 火	パンパン		パンパン		733 35.2
	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、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	
18 水	チキンライス	鶏肉	精白米、油	トマト缶、人参、玉葱、マッシュルーム、ピーマン	737 26.4
	フライドポテト		じゃが芋、油		
	イタリアンスープ	鶏肉、チーズ、卵	パン粉、油	人参、玉葱、キャベツ	
19 木	ご飯		精白米		674 30.9
	サバの香味焼き	サバ、赤味噌		生姜、にんにく、長葱	
	胡麻和え		白すりごま、三温糖	小松菜、人参、もやし	
	豆腐の味噌汁	豆腐、乾わかめ、白味噌		玉葱、えのき茸	
20 金	豆もやしそぼろごはん	豚肉	精白米、白炒り胡麻、三温糖、油	人参、生姜、にんにく、大豆もやし	696 24.5
	若玉汁	乾わかめ、卵		大根、小松菜、長葱、干し椎茸	
	白玉団子の黒蜜かけ	きな粉	白玉団子、黒砂糖、三温糖		
24 火	味噌ラーメン	豚肉、赤味噌、八丁味噌	蒸し中華麺、油	生姜、にんにく、玉葱、人参、もやし、キャベツ、コーン	685 31.2
	シュウマイ	豚肉	シュウマイの皮、テンパン、三温糖、胡麻油	生姜、玉葱	
	さくらんぼ			さくらんぼ	
25 水	高菜めし	油揚げ、ちりめんじゃこ	精白米、もち米、ごま油	高菜漬け、生姜	756 23.7
	大平麺(タイピーエン)	豚肉、ナルト、イカ、ムキエビ	春雨、胡麻油	生姜、にんにく、白菜、人参、もやし、玉葱、小松菜、キクラゲ	
	きなこポテト	きな粉	さつま芋、きび砂糖、油		
26 木	胡麻じゃこご飯	ちりめんじゃこ	精白米、白炒り胡麻		763 32.8
	豆腐ハンバーグ	豚肉、押し豆腐、卵	乾パン粉、三温糖、テンパン	玉葱	
	磯部和え	焼き海苔		キャベツ、小松菜、人参、コーン	
	豚汁	豚肉、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	大根、人参、長葱、小松菜	
27 金	わかめご飯	乾わかめ	精白米、米粒麦		784 33.7
	アジフライ	アジ、卵	小麦粉、乾パン粉、三温糖、油		
	キャベツの梅おかか和え	カツオ削り節	三温糖	キャベツ、人参、胡瓜、もやし、ねり梅	
	田舎汁	生揚げ、白味噌	里芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう	
30 月	ご飯		背白米		725 35
	サワラの塩麹焼き	サワラ	油		
	ひじきの五目煮	大豆、干ひじき、油揚げ	三温糖	人参	
	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	