



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)
2 火	豆もやしそぼろごはん	牛乳	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	698 25.2		
	若玉汁		カットワカメ、卵	片栗粉	大根、長葱、干し椎茸			
	白玉団子黒蜜かけ		きな粉	白玉団子、黒砂糖				
3 水	ミルクパン	牛乳		ミルクパン		756 33		
	鶏肉の竜田揚げ		鶏肉	片栗粉、上新粉、三温糖、油	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、コーン缶			
4 木	ごはん	牛乳		精白米		804 25.3		
	じゃこふりかけ		ちりめんじゃこ、カツオ削り節、塩昆布	白炒り胡麻、三温糖				
	豆アジのカレー揚げ		豆アジ	片栗粉、小麦粉、油	にんにく			
	けんちん汁		豆腐	里芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう、干し椎茸			
5 金	ゆかりごはん	牛乳		精白米、米粒麦	ゆかり	679 29.5		
	擬製豆腐		豆腐、鶏ひき肉、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			
8 月	味噌汁		油揚げ、白味噌		大根、玉葱、人参、ほうれん草	671 24.8		
	クファージュシー	牛乳	豚肉、刻み昆布、油揚げ	精白米、油	人参			
	もずくと冬瓜のスープ	鶏肉、もずく	片栗粉	えのき茸、冬瓜				
9 火	サターアングギー		卵	小麦粉、黒砂糖、三温糖、油		825 33.8		
	スパゲティミートソース	牛乳	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、玉葱、セロリ、マッシュルーム、ズッキーニ、トマト缶			
	イカのガーリックサラダ	イカ		三温糖、油	キャベツ、人参、コーン缶、にんにく、レモン			
10 水	人参ケーキ		卵、調理用牛乳	小麦粉、三温糖、バター	人参、りんご缶	681 27.1		
	エコチャーハン	牛乳	豚肉、焼き竹輪、おから	精白米、米粒麦、胡麻油	長葱、小松菜、にんにく			
	春雨サラダ	ポークハム		春雨、白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	人参、キャベツ、もやし			
11 木	中華風コーンスープ	牛乳	卵、豆腐	片栗粉	コーン缶、玉葱	745 23.2		
	金美香(きんみか)				みかん			
	いわしの蒲焼丼	牛乳	いわし	精白米、片栗粉、白炒り胡麻、三温糖、油	生姜			
12 金	キャベツの梅おかか和え	牛乳	カツオ削り節	三温糖	キャベツ、人参、胡瓜、もやし、練り梅	747 33.1		
	あじさいゼリー		アガー	上白糖	ブドウジュース、アロエシロップ漬け			
	かやくごはん	牛乳	油揚げ、鶏肉	精白米、もち米	ごぼう、人参			
15 月	生揚げと豚肉の味噌煮	牛乳	豚肉、生揚げ、赤味噌	糸コンニャク、三温糖、片栗粉、油	人参、キャベツ、長葱	695 35.1		
	のっぺい汁	鶏肉		じゃが芋、コンニャク、片栗粉	大根、小松菜、人参、ごぼう			
	チーズパン	牛乳		チーズパン				
16 火	アジの香草パン粉焼き	牛乳	アジ、粉チーズ	パン粉、オリーブ油	にんにく	751 25		
	ヒュッツポット(オランダ料理)			じゃが芋	人参、玉葱			
	エルテンスープ	ウィンナー		じゃが芋	グリーンピース、人参、セロリ、玉葱			
17 水	人参ごはん	牛乳		精白米、三温糖	人参	690 26.9		
	揚げじゃが芋のそぼろ煮	豚肉、大豆		じゃが芋、糸コンニャク、三温糖、片栗粉、油	生姜、人参、玉葱、干し椎茸、枝豆			
	すりごま味噌汁	豆腐、油揚げ、白味噌		じゃが芋、白すりごま	人参、えのき茸、長葱、小松菜			
18 木	盛岡じゃじゃ麺	牛乳	豚肉、大豆、赤味噌	うどん、三温糖、片栗粉、胡麻油	玉葱、人参、干し椎茸、にんにく、生姜	742 27		
	かりぼりし和え	牛乳	刻み昆布	白炒り胡麻	キャベツ、胡瓜、人参、大根			
	がんづき(岩手県)	調理用牛乳		小麦粉、黒砂糖、黒炒り胡麻、油				
19 金	豚キムチ丼	牛乳	豚肉	精白米、白滝、三温糖、片栗粉、油	生姜、ごぼう、玉葱、白菜キムチ、キャベツ、人参	671 31.9		
	ミヨック(韓国ワカメスープ)	牛乳	かまぼこ、カットワカメ、卵	片栗粉、胡麻油	にんにく、人参、長葱、えのき茸			
	サイダーボンチ			サイダー	みかん缶、りんご缶、ナタデココ			
22 月	ごはん	牛乳		精白米		799 23.4		
	サバ香味焼き	牛乳	サバ、赤味噌		生姜、にんにく、長葱			
	ズッキーニの炒め物	ベーコン		油	にんにく、チンゲン菜、ズッキーニ、人参			
23 火	かきたま汁	牛乳	豆腐、卵	片栗粉	人参、小松菜、干し椎茸	719 32.5		
	夏野菜のカレーライス	牛乳	豚肉、レンズ豆	精白米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、バター、油	にんにく、玉葱、人参、南瓜、ズッキーニ、茄子			
	糸寒天のサラダ	牛乳	糸寒天、海藻ミックス、ポークハム	三温糖、胡麻油	人参、キャベツ			
24 水	メロン				メロン	693 30.1		
	じゃこ菜飯	牛乳	ちりめんじゃこ	精白米、白炒り胡麻	大根菜			
	豆腐ハンバーグ	牛乳	豚肉、押し豆腐、卵	パン粉、片栗粉、三温糖	玉葱			
	磯部和え	牛乳	焼き海苔		キャベツ、小松菜、人参、コーン缶			
25 木	田舎汁	牛乳	生揚げ、白味噌	里芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう	695 32		
	雑穀わかめごはん	牛乳	わかめごはんの素	精白米、もちきび、押し麦				
	サワラの塩麴焼き	牛乳	サワラ	油	キャベツ、胡瓜、人参、生姜			
26 金	キャベツの香味和え	牛乳			人参、大根、長葱、しめじ、ほうれん草	754 27.3		
	すいとん	牛乳	鶏肉	小麦粉、コンニャク	人参、大根、長葱、しめじ、ほうれん草			
	味噌ラーメン	牛乳	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、玉葱、もやし、コーン缶			
29 月	シュウマイ	牛乳	豚肉	しゅうまいの皮、三温糖、片栗粉、胡麻油	生姜、玉葱	695 32		
	冷凍みかん				冷凍みかん			
	チキンライス	牛乳	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			
30 火	ツナとひよこ豆のサラダ	牛乳	ひよこ豆、ツナフレーク	三温糖、油	胡瓜、人参、キャベツ、玉葱	725 33.7		
	クリームシチュー	牛乳	豚肉、調理用牛乳、生クリーム	じゃが芋、バター、小麦粉、油	玉葱、人参、プロックロー			
	高菜めし	牛乳	油揚げ、ちりめんじゃこ	精白米、もち米、ごま油	たかな漬け、生姜			
30 火	大平麺(タイピーエン)	牛乳	豚肉、ナルト、イカ、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	746 24.1		
	きなこポテト		きな粉	さつま芋、きび砂糖				
	パイパン	牛乳		パイパン				
30 火	鮭とポテトのチーズ焼き	牛乳	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、赤ピーマン	725 33.7		
	ジュリエンヌスープ	牛乳	豚肉		玉葱、キャベツ、人参、コーン缶			

* 材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。