

<h1>6月の予定献立表</h1> <p>今月のめあて 「衛生に気をつけよう」</p>			赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価 <small>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</small> 830 34.2 ~27.6 2.5未満	
			血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			肉、魚、卵、豆	牛乳、海藻、小魚	緑黄色野菜	その他の野菜、果物	穀類、いも、砂糖	油脂、種実		
日	曜	献立名	牛乳							
3	月	スボ食こんだて(スタミナアップ) 麦ごはん あつあげのみそいため ワンタンスープ アップルシャーベット	○	ぶた肉 とり肉 あつあげ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし アップルシャーベット	米 麦 しゅうまいの皮 かたくり粉 さとう	ごま油	677 25.2 19.8 1.4
4	火	かみかみこんだて 麦ごはん チキンチキンごぼう ブロッコリーサラダ すまし汁 歯と口の健康週間レモンゼリー	○	とり肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん きぬさや	ごぼう えだまめ とうもろこし キャベツ レモン果汁	米 麦 かたくり粉 さとう ゼリー	油 ごま油 ごま	687 20.8 20.9 1.9
5	水	スボ食こんだて(疲労回復) 麦ごはん さけの塩焼き 切干だいごんのゴマネーズあえ 根菜とりだんごの和風スープ	○	さけ とりひき肉	牛乳 こんぶ	ブロッコリー にんじん	切干だいごん きゅうり たまねぎ もやし だいごん えだまめ	米 麦 さとう かたくり粉	マヨネーズ ごま	694 30.7 23.2 1.6
6	木	チキンカレーライス わかめサラダ アセロラゼリー ヤクルト	○	とり肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも さとう ゼリー ヤクルト	油 ごま油	707 21.3 19.2 2.7
7	金	麦ごはん 海鮮しゅうまい 中華あえ チゲスープ	○	白身魚すり身 とりひき肉 えび ツナ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが だいごん グリーンピース キムチづけ とうもろこし	米 麦 しゅうまいの皮 かたくり粉 砂糖	ごま油	601 29.3 15.0 1.7
10	月	スボ食こんだて(鉄分補給) 麦ごはん コンソメスープ あさりとうもろこしのクリーム煮 はちみつレモンゼリー	○	とりささみ肉 あさり	牛乳 粉チーズ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも ゼリー	バター	691 22.8 15.4 1.8
11	火	麦ごはん 白身魚フライ ポテトサラダ こまつなのみそ汁	○	白身魚フライ もめんどうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも	油 マヨネーズ	660 21.5 22.3 1.5
12	水	麦ごはん とり肉のマーマレード焼き ごまあえ とうふとじゃがいものみそ汁	○	とり肉 もめんどうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし しめじ たまねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	バター 油	600 23.1 15.6 1.3
13	木	お弁当の日								
14	金	ごはん 赤カボチャコロッケ こまつなとコーンのおひたし ミネストローネ	○	ぶたひき肉 たまご だいた	牛乳	赤カボチャ にんじん こまつな トマト	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし だいごん	米 こむぎ粉 パン粉	バター 油 オリーブ油	720 23.2 22.0 1.5
17	月	ごはん ぶたのしょうが焼き ほうれんそうのナムル さといものみそ汁	○	ぶた肉 ハム	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	だいごん もやし ねぎ きくらげ	米 さといも	ごま油	602 24.1 17.8 1.5
18	火	ごはん 県産カジキカツ さつまいもサラダ なめことあおさのみそ汁	○	かじき ハム	牛乳 あおさ	にんじん	きゅうり たまねぎ なめこ	米 さつまいも	油 マヨネーズ	707 23.6 20.2 1.7
19	水	ごはん とりぶたミートボール のりあえ ブロッコリーポターージュ	○	とりひき肉 ぶたひき肉 ベーコン	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし たまねぎ	米 じゃがいも こむぎ粉	バター	679 26 20.6 1.9
20	木	ごはん だいた入りキーマカレーライス カントリーサラダ 一ロりんごのコンポート	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいた	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ レモン果汁 きゅうり りんご キャベツ だいごん	米 さとう	油	712 23.9 19.6 1.9
21	金	味めぐりこんだて(和歌山県) 麦ごはん チキンうめカツ すろっぽ すまし汁 青うめゼリー	○	とり肉 あぶらあげ もめんどうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいごん ねぎ	米 麦 さとう こむぎ粉 ゼリー パン粉	油	625 23.4 17.7 1.9
24	月	麦ごはん ブロッコリーオムレツ りっちゃんサラダ わかめとたまねぎのみそ汁	○	たまご ハム かつおぶし	牛乳 チーズ こんぶ わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも さとう	油	629 24.4 18.9 2.1
25	火	麦ごはん キムタクなっとう やさいのカレー炒め えのきのみそ汁	○	なっとう ウイナー もめんどうふ	牛乳	にんじん ブロッコリー ピーマン	キムチづけ たくあん きゅうり ねぎ たまねぎ えのき	米 麦 じゃがいも さとう	油	643 25.2 17.3 1.7
26	水	味めぐりこんだて(宮城県) 冷やし中華 ずんだもち	○	やきぶた たまご	牛乳	にんじん ミニトマト	きゅうり もやし えだまめ	中華めん さとう	油	664 28.4 15.5 2.7
27	木	麦ごはん とりのハーブ焼き グリーンサラダ ミルクスープ	○	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし グリーンピース	米 麦 こむぎ粉 じゃがいも さとう	油 バター	685 23.3 24.4 1.9
28	金	味めぐりこんだて(沖縄県) タコライス もずくスープ 沖縄バイゼリー	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいた もめんどうふ	牛乳 チーズ もずく	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ ねぎ キャベツ えのき バイゼリー	米 麦 さとう	油	645 25.4 19.9 1.8

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。