

6月の予定献立表		赤の食品 血や肉になる		緑色の食品 体の調子を整える		黄色の食品 エネルギーになる		栄養価											
								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	
今月のめあて 「衛生に気をつけよう」										830	34.2	~27.6	2.5未満						
日	曜	献立名	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)						
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。