

6月の予定献立表		赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価						
		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							
今月のめあて 「 衛生に気をつけよう 」														エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
日	曜	献立名		牛乳									830 34.2 ~27.6 2.5未満	
2	月	麦ごはん 海鮮しゅうまい ほうれんそうのあえもの あぶらあげのみそ汁		○	白身魚すり身 とりひき肉 えび あぶらあげ もめんどうふ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース もやし	米 麦 しゅうまいの皮 さとう かたくり粉	ごま油			780 40.5 18.0 1.9	
3	火	全会津中体連総合大会①												
4	水	歯と口の健康週間こんだて 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 レモンゼリー		○	とりもも肉 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 キャベツ とうもろこし レモン果汁	米 麦 かたくり粉 さとう ゼリー	油 ごま			870 27.4 25.5 2.3	
5	木	かみかみこんだて 麦ごはん ミートボールとやさいの甘酢炒め なると入りスープ		○	とりひき肉 ぶたひき肉 うずらたまご なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ れんこん しいたけ	米 麦 さとう かたくり粉	油			889 35.6 30.3 2.4	
6	金	スボ食こんだて 速攻キムチビビンバ丼 ワンタンスープ くだもの(オレンジ)		○	ぶたひき肉 たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	もやし オレンジ きくらげ キャベツ キムチづけ	米 麦 さとう 米粉ワンタン	ごま油 油			860 28.4 22.4 2.8	
9	月	麦ごはん ささみの磯辺フライ はるさめサラダ じゃがいものみそ汁		○	とりささみ肉 ハム もめんどうふ たまご	牛乳 あおのり わかめ	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし	米 麦 こむぎ粉 パン粉 じゃがいも はるさめ	油 ごま油			845 38.9 21.3 2.0	
10	火	全会津中体連総合大会②												
11	水	全会津中体連総合大会③												
12	木	麦ごはん さけのしお焼き ひじきのぶしマヨサラダ たまねぎのみそ汁		○	さけ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	米 麦 さといも	マヨネーズ			770 33.3 22.0 2.0	
13	金	カレーライス かいそうサラダ 青りんごゼリー		○	とりひき肉 だいず ツナ	牛乳 わかめ かいそう	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう	ごま油 油			890 26.7 25.5 3.9	
16	月	ごはん ぶたのアップルソース焼き 赤カボチャサラダ かきたま汁		○	ぶたロース肉 もめんどうふ たまご	牛乳	赤カボチャ にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり りんご	米 かたくり粉	マヨネーズ			854 32.1 29.5 2.4	
17	火	大豆入りキーマカレーライス さっぱりサラダ ふくしまゼリー(もも)		○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ レモン果汁 きゅうり だいこん ゼリー	米 さとう	油			887 28.6 26.2 2.9	
18	水	ごはん 赤カボチャコロッケ ブロッコリーのおかかあえ とうふのみそ汁		○	ぶたひき肉 たまご もめんどうふ かつおぶし	牛乳	赤カボチャ にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ もやし とうもろこし だいこん	米 こむぎ粉 パン粉 さとう	バター 油			890 31.6 23.5 1.9	
19	木	ごはん トマトマーボーどうふ 中華スープ 一口りんごコンポート		○	ぶたひき肉 とりひき肉 もめんどうふ だいず	牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ	しいたけ ねぎ もやし きくらげ りんご	米 さとう かたくり粉	ごま油			870 37.4 24.4 2.3	
20	金	ごはん カジキカツ ごまあえ なめこ入りとん汁		○	カジキカツ ぶたもも肉 もめんどうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ だいこん なめこ	米 じゃがいも さとう しらたき	油 ごま			827 34.8 21.2 1.7	
23	月	宿泊学習①												
24	火	宿泊学習②												
25	水	冷やし中華 ジャンボあげぎょうざ ライチゼリー		○	焼きぶた たまご ぎょうざ	牛乳	にんじん ミニトマト	きゅうり もやし	中華めん さとう ゼリー	油 ごま油			808 32.0 23.5 3.2	
26	木	麦ごはん 二色づけなっとう ごもくきんぴら炒め だいこんのみそ汁		○	なっとう ぶたもも肉 もめんどうふ ちくわ しみどうふ	牛乳	にんじん きぬさや	たくあんづけ きゅうり ごぼう だいこん	米 麦 こんにやく	油 ごま			806 38.9 22.2 2.0	
27	金	味めぐりこんだて(和歌山県) 麦ごはん とりのごま酢あげ もやしとツナのあえもの 凍みどうふのみそ汁 青うめゼリー		○	とりもも肉 ツナ しみどうふ	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし とうもろこし たまねぎ	米 麦 かたくり粉 さとう ゼリー	ごま ごま油			842 31.9 27.1 2.0	
30	月	味めぐりこんだて(スペイン) 麦ごはん スペニッシュオムレツ カントリーサラダ スペイン風にんにくスープ		○	たまご ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ きゅうり だいこん マッシュルーム キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう	油			784 28.8 25.6 2.7	

※ 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。