

# 6月の予定献立表

今月のめあて

「衛生に気をつけよう」

		赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		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	830 34.2 ~27.6 2.5未満
日	曜	献立名						
1	木	麦ごはん 牛乳 洋風たまご焼き 豆とひじきのサラダ 具だくさんみそ汁	たまご ツナ 大豆 木綿豆腐	牛乳 チーズ ひじき	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 ごま	686 29.3 22.6 1.7
2	金	味めぐりこんだて(石川県・富山県) 麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き だいこん炒め めった汁	ぶり さつまあげ ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ねぎ	米 麦 さつまいも 砂糖 油	694 31.5 21.2 1.7
5	月	スボ食こんだて 麦ごはん 牛乳 チンジャオロース ブロッコリーサラダ とりとしめじのスープ	ぶた肉 とり肉 木綿豆腐	牛乳	ピーマン ブロッコリー にんじん	たけのこ しめじ キャベツ だいこん とうもろこし	米 麦 砂糖 ごま油	628 28.3 20.0 1.2
6	火	かみかみこんだて① 麦ごはん 牛乳 タンドライーチキン パリパリサラダ 野菜スープ スクールグミ(青りんご)	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし もやし たまねぎ	米 麦 ごま油	692 25.9 24.1 2.1
7	水	お弁当の日 						
8	木	かみかみこんだて② ちゃんぽんめん 牛乳 マカロニサラダ 歯と口の健康週間ゼリー	ぶた肉 ツナ いか かまぼこ ちくわ	牛乳	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり もやし しいたけ たまねぎ きくらげ	中華めん マカロニ ゼリー 油 マヨネーズ	592 26.0 15.0 4.2
9	金	味めぐりこんだて(福井県) 麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き ほうれんそうごまあえ 打ち豆のみそ汁 かしわもち	さけ 打ち豆	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ しめじ だいこん たまねぎ	米 麦 砂糖 かしわもち ごま	678 30.7 13.4 1.6
12	月	麦ごはん 牛乳 ささみのマヨネーズ焼き カントリーサラダ じゃがいものみそ汁	とりささみ 木綿豆腐 油あげ	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん レモン果汁	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	644 29.9 19.9 1.7
13	火	焼肉どんぶり 牛乳 だいこんときゅうりの梅肉あえ ほうれんそうのみそ汁	ぶた肉 かつお節		にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり しいたけ 梅干し ごぼう だいこん	米 麦 しらたき 砂糖 じゃがいも 油	623 27.2 15.5 2.1
14	水	麦ごはん 牛乳 あじフライ 春雨サラダ すまし汁	あじ ハム	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり ねぎ しいたけ	米 麦 はるさめ ごま油	602 22.1 16.3 2.0
15	木	ごはん 牛乳 ぶたのアップルソース焼き さっぱりサラダ 油あげのみそ汁	ぶた肉 油あげ	牛乳		たまねぎ りんご きゅうり キャベツ だいこん ねぎ レモン果汁	米 麦 砂糖 油	669 26.2 24.7 1.8
16	金	大豆入りキーマカレーライス 牛乳 グリーンサラダ 一口りんごのコンポート	豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	米 麦 砂糖 油	742 27.4 21.1 2.0
19	月	食育の日こんだて ごはん 牛乳 赤カボチャコロッケ ブロッコリーサラダ たまごスープ	豚ひき肉 たまご	牛乳	赤カボチャ ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 小麦粉 パン粉 バター ドレッシング 油	685 25.3 19.6 2.0
20	火	ごはん 牛乳 トマト入りマーボー豆腐 中華スープ ふくしまゼリー(もも)	豚ひき肉 大豆 木綿豆腐	牛乳	トマト ほうれんそう	しいたけ ねぎ もやし きくらげ ももゼリー	米 麦 かたくり粉 砂糖 ごま油 油	675 28.9 18.9 1.9
21	水	ごはん 牛乳 県産かつおのかばやき おかかあえ 豆腐とほうれんそうのみそ汁	かつお かつお節 木綿豆腐	牛乳	ブロッコリー ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	米 麦 こんにやく 砂糖 かたくり粉 油	591 29.2 14.5 1.6
22	木	味めぐりこんだて(新潟県) 麦ごはん 牛乳 きりざい納豆 切干大根のカレー炒め のっぺい汁 笹だんご	納豆 ウインナー とり肉	牛乳	にんじん こまつな いんげん	たくあん ねぎ 切干大根 だいこん ごぼう	米 麦 さといも 砂糖 しらたき 笹だんご 油 ごま油	741 27.4 20.6 1.6
23	金	味めぐりこんだて(フランス) 麦ごはん 牛乳 ラタトゥイユ ペイザヌ風スープ ぶどうゼリー	とり肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	トマト パプリカ にんじん	なす ズッキーニ たまねぎ ぶどうゼリー	米 麦 じゃがいも バター 油	694 24.1 20.3 1.5
26	月	麦ごはん 牛乳 ミートボールと野菜の甘酢炒め わかめスープ 青うめゼリー	とり肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	米 麦 パン粉 かたくり粉 砂糖 ゼリー 油 ごま油 ごま	660 19.3 19.4 2.3
27	火	ポークハヤシライス 牛乳 海そうサラダ ヤクルト	ぶた肉 ツナ わかめ ヤクルト ヨーグルト	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり マッシュルーム グリーンピース とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	740 24.5 21.3 2.7
28	水	冷やしうどん 牛乳 きのこ信田(しのだ) モチクリームアイス(パニラ)	ちくわ きのこ信田	牛乳 モチクリームアイス	ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり	うどんめん ごま油	565 20.9 16.3 2.8
29	木	味めぐりこんだて(タイ) ガバオライス 牛乳 春雨スープ ペビーパイン	ぶたひき肉 とりひき肉 大豆 ハム たまご	牛乳	にんじん こまつな パプリカ	たまねぎ たけのこ しめじ しいたけ ペビーパイン	米 麦 はるさめ ごま油 油	656 25.0 17.6 2.3
30	金	麦ごはん 牛乳 焼ししゃも ひじきのぶしマヨサラダ とん汁	ぶた肉 かつお節 木綿豆腐	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり ねぎ えだまめ ごぼう	米 麦 さといも こんにやく ごま油	661 30.0 21.8 1.7

※ 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。