

6月の予定献立表

今月のめあて

「衛生に気をつけよう」

日 曜		献立名	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
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	853 36.5 27.4 2.3
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	852 38.1 24.6 2.3
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 かたくり粉	油 ごま油	781 35.4 24.1 1.7
6	火	かみかみこんだて① 麦ごはん 牛乳 タンドリーチキン 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	油 ごま油	834 30.5 28.2 2.5
7	水	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	919 41.7 27.7 5.6
8	木	ミートボールカレーライス 牛乳 枝豆と海そうサラダ ヨーグルト	とり肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり だいこん えだまめ とうもろこし	米 麦 パン粉 かたくり粉	砂糖 ごま油	917 28.2 30.2 3.3
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	803 36.5 14.9 2.0
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	油 マヨネーズ	793 36.2 24.2 2.2
13	火	 全会津中体連総合大会 							
14	水	 全会津中体連総合大会 							
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 砂糖	油	853 33.2 30.9 2.2
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 砂糖	油	931 34.6 25.7 2.6
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 小麦粉 パン粉	油 バター ドレッシング	867 31.3 23.7 2.5
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 かたくり粉 砂糖	ごま油	844 36.4 22.7 2.4
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 こんにやく 砂糖	油 かたくり粉	738 36.0 16.9 2.0
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	900 33.1 24.3 2.2
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	857 29.6 24.5 1.9
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	815 23.2 23.4 3.0
27	火	ポークハヤシライス 牛乳 海そうサラダ ヨーグルト ヤクルト	ぶた肉 ツナ	牛乳 わかめ ヤクルト ヨーグルト	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	946 31.5 26.8 3.3
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		705 28.0 19.6 3.9
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	808 31.0 21.0 3.0
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	マヨネーズ	820 36.9 26.6 2.3

※ 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。