

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 」													
日	曜	献立名	牛乳										
3	月	スポ食こんだて(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	870 31.5 24.1 2.1			
4	火	全会津中体連総合大会 1日目											
5	水	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	859 27.1 25.3 2.3			
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	890 25.8 22.9 3.7			
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 だいこん 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	770 39.6 18.3 2.2			
10	月	スポ食こんだて(鉄分補給) 麦ごはん コンソメスープ あさりとほうれんそうのクリーム煮 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	857 29.6 19.4 2.5			
11	火	全会津中体連総合大会 2日目											
12	水	全会津中体連総合大会 3日目											
13	木	スポ食こんだて(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	865 39.6 28.3 1.9			
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 だいず	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	899 28.4 27.1 1.8			
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	744 30.7 20.7 2.0			
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	862 27.6 24.2 1.9			
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	862 33.2 25.4 2.2			
20	木	ごはん だいず入りキーマカレーライス カントリーサラダ 一りりんごのコンポート	○	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 りんご キャベツ だいごん	米 さとう	油	877 29.5 24.0 2.5			
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	770 29.9 21 2.4			
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	783 31.1 22.4 2.8			
25	火	麦ごはん キムタクなっとう やさしいカレー炒め えのきのみそ汁	○	なっとう ウインナー 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	799 31.8 20.4 2.1			
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	843 35.5 18.2 3.5			
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	857 28.0 29.7 2.4			
28	金	味めぐりこんだて(沖縄県) タコライス もずくスープ 沖縄バインゼリー	○	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず 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 バインゼリー	米 麦 さとう	油	798 32.9 24.3 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。