

6月の献立表

日にち	曜日	献立				材料と体内の働き			エネルギー [タンパク質] kcal [g]
		主食	主菜	副菜・汁物	牛乳	働くかや熱になる	血や肉になる	体の調子を整える	
2	火	チキンライス	オムレツ	マカロニスーフ メロン	○	米 米粒麦 マカロニ じゃがいも 砂糖 サラダ油	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 ダイスチーズ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ 小松菜 トマト マッシュルーム	629 [25.2]
3	水	ツナポテトドッグ		野菜の豆乳スーフ ピーチゼリー	○	オートコグ パン じゃがいも でんぷん 砂糖 マヨネーズ サラダ油	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ 豆乳 白いんげん豆 生クリーム 粉寒天 ミックスチーズ	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん 小松菜 トマト 桃 ユース	642 [24.7]
4	木	ごはん	魚の揚げ煮	切り干し大根の甘辛炒め 利休汁	○	米 胚芽米 じゃがいも でんぷん 砂糖 こまねりこま サラダ油 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 もろかざめ 凍り豆腐 冷凍豆腐 みそ	たまねぎ にんじん 大根 ビーツ ごぼう 小松菜 切り干し大根 糸こんにゃく 干しいたけ	609 [25.1]
5	金	ガーリックライスまきのソースかけ		コーンサラダ 洋風卵スーフ	○	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも でんぷん 砂糖 サラダ油 ごま油	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 豆乳 生クリーム	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ホウレンソウ にんにく しめじ えのきだけ マッシュルーム	628 [20.9]
8	月	かみかみつくだ煮 ごはん	さわらの 西京焼き	もやしの甘酢煮 豚汁	○	米 米粒麦 じゃがいも 砂糖 こま サラダ油 ごま油	牛乳 豚肉 さわら 冷凍豆腐 刻み昆布 糸削り節 ちりめんじゃこ 西京みそ みそ 赤みそ	もやし にんじん きゅうり 大根 たまねぎ ごぼう ねぎ 小松菜 こんにゃく	591 [30.5]
9	火	ごはん	豚肉の かりん揚げ	ひじきの炒め煮 田舎汁	○	米 米粒麦 じゃがいも でんぷん 砂糖 こま サラダ油 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 冷凍豆腐 大豆 油揚げ みそ 赤みそ	しょうが にんじん 大根 たまねぎ ごぼう 小松菜 ねぎ こんにゃく 干しいたけ	657 [27.2]
10	水	きなご揚げパン	ホワイトシチュー	ゆで野菜にんじんだレッシング	○	コッペパン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油 オリーブオイル	牛乳 鶏肉 豆乳 きな粉 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり もやし キャベツ	601 [22.8]
11	木	いわしのかばやきごはん	6/11 入梅 糸巻天の梅おかかあえ 沢煮梅		○	米 胚芽米 でんぷん 砂糖 こま ごま油	牛乳 豚肉 いわし 油揚げ 糸寒天 糸削り節	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ にんじん 干しいたけ 梅干し	565 [22.5]
12	金	海南鶏飯	汁ビーフン すいか		○	米 米粒麦 ビーフン サラダ油 ごま油	牛乳 鶏肉 ハム	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし 小松菜 にんじん すいか	574 [21.6]
15	月	ごはん	あじのしゅんゆい	チャーホーサイ 中華コーンスーフ	○	米 米粒麦 春雨 でんぷん 砂糖 サラダ油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 あじ 卵	もやし にんじん キャベツ たら にんにく しょうが たまねぎ 小松菜 グリーンホウレンソウ たけのこ	599 [27.0]
16	火	ダルカレー		野菜スーフ あじさいゼリー	○	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン ひよこ豆 粉寒天	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ セロリ ホウレンソウ 小松菜 しめじ りんご ぶどうゼリー	626 [18.8]
17	水	★図書コラボ★ 小さなおばけ スパゲッティがたべたいよう お日さまいろのスパゲッティ		ジュリエンスーフ オレンジケーキ	○	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 サラダ油 マーマレード	牛乳 ベーコン ツナ ミックスチーズ	たまねぎ にんにく ホウレンソウ しょうが にんにく ホウレンソウ 大根 キャベツ セロリ トマト マッシュルーム ルッコラ ユース	622 [21.1]
18	木	ごはん	ハンバーグ	こぶきいも コンソメスーフ	○	米 胚芽米 パン粉 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	569 [23.0]
19	金	ごはん	さばのみぞ煮	変わり漬け たぬき汁	○	米 胚芽米 でんぷん 砂糖	牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ みそ 赤みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ ごぼう 小松菜 こんにゃく	576 [27.8]
22	月	カレーうどん		野菜とわかめの酢の物 みたらし団子	○	冷凍うどん 白玉もち でんぷん 砂糖 ごま サラダ油	牛乳 豚肉 焼きちくわ しらす干し	小松菜 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ	582 [21.2]
23	火	ごはん	鶏の ヤンニョム風	ナムル トックスーフ	○	米 米粒麦 トック でんぷん はちみつ ごま ごま油	牛乳 鶏肉	にんにく 小松菜 もやし にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ 干しいたけ	592 [22.4]
24	水	スタミナ焼肉丼		豆腐と卵のスーフ パインアップル	○	米 米粒麦 春雨 でんぷん サラダ油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 冷凍豆腐 卵	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ホウレンソウ 小松菜 にんにく しょうが 干しいたけ パインアップル	608 [23.7]
25	木	手作りなめたけ ごはん	ししゃもの 南蛮漬	磯香あえ ごまキムチ汁	○	米 胚芽米 じゃがいも 砂糖 ごまねりこま サラダ油 ごま油	牛乳 豚肉 ししゃも 冷凍豆腐 刻みのり	ねぎ しょうが キャベツ にんじん 小松菜 白菜 ごぼう えのきだけ 白菜キムチ	564 [21.9]
26	金	黒砂糖パン	ポテトグラタン	ミネストローネ	○	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも サラダ油	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム ミックスチーズ	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん マッシュルーム	595 [23.7]
29	月	エビピラフ	チリコンカン	チキンスーフ 冷凍みかん	○	米 米粒麦 マカロニ じゃがいも サラダ油	牛乳 豚肉 鶏肉 むきえび 大豆 きんとき豆	たまねぎ にんじん パセリ にんにく ホウレンソウ セロリ ざやいんげん 冷凍みかん	583 [26.4]
30	火	6/30 夏越の祓 まつぶた寿司		京風お吸い物 水無月	○	米 米粒麦 まめふ 白玉粉 米粉 でんぷん 砂糖 サラダ油	牛乳 鶏肉 さば かまぼこ 卵 冷凍豆腐 甘納豆 生わかめ	さやいんげん にんじん ごぼう 大根 ねぎ かんぴょう 干しいたけ 糸こんにゃく	625 [21.3]
月平均									602 [23.8]