

# 6月 予定献立表

日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
1(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎの味噌汁 きやべつ 青のり焼き インゲンサラダ	866kcal	32.7g	牛乳 みそ 卵 ベーコン 青のり	米 薄力粉 佐藤 いりごま	インゲン 玉ねぎ かぼちゃ きやべつ コーン もやし かいわれ大根 ごぼう
2(火)	トマトチキンカレー 牛乳 きやべつと卵のサラダ オレンジ	861kcal	31.2g	牛乳 鶏肉 卵	米 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ かぼちゃ 人参 コーン ビーマン トマト きやべつ もやし ブロッコリー オレンジ
3(水)	麦ごはん 牛乳 大根となめこのスープ 肉豆腐炒め 青菜和え	860kcal	48.2g	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 春雨 油 いりごま	大根 なめこ チンゲンサイ もやし にら きやべつ かいわれ大根 きぬさや きくらげ
4(木)	ベーコンパスタ 牛乳 コーンポターージュ わかめとカニかまのサラダ メロン	862kcal	32.3g	牛乳 ベーコン わかめ カニかま	スバゲティ パター 薄力粉 砂糖 油 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ エリンギ 人参 しいたけ クリームコーン きやべつ もやし メロン
5(金)	ツナときのこのまぜごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 ひじきとれんこんの炒め わかめと大根の酢の物	869kcal	46.7g	牛乳 ツナ 油揚げ みそ ひじき 豆腐 卵 豚肉 わかめ	米 砂糖 油 いりごま	えのきたけ しめじ 人参 しいたけ 枝豆 かぼちゃ ごぼう チンゲンサイ れんこん きやべつ 玉ねぎ 大根 きぬさや コーン
8(月)	ごはん 牛乳 えのきスープ 厚揚げのカニあんかけ わかめサラダ	865kcal	41.7g	牛乳 厚揚げ カニかま わかめ	米 油 かつくり粉 砂糖 いりごま	きぬさや えのきたけ 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ きやべつ 竹の子 しいたけ もやし かいわれ大根 赤パプリカ コーン
9(火)	麦ごはん 牛乳 しめじときやべつの味噌汁 炒り鶏 セロリサラダ	868kcal	40.6g	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉 わかめ	米 麦 油 砂糖 いりごま	しめじ きやべつ チンゲンサイ 人参 ビーマン しいたけ コーン セロリ もやし 大根
10(水)	ベジタブルピラフ 牛乳 大根ときやべつのスープ ハムソテー インゲンの洋風サラダ	865kcal	41.7g	牛乳 ハム 卵	米 油 砂糖 いりごま	インゲン 人参 ビーマン コーン 大根 きやべつ 白菜 玉ねぎ しめじ もやし 赤パプリカ ブロッコリー
11(木)	ごはん 牛乳 大根スープ タラの中華炒め 豆腐とチンゲンサイのサラダ	865kcal	44.3g	牛乳 タラ みそ 豆腐	米 薄力粉 かつくり粉 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	きぬさや 大根 しいたけ きやべつ 人参 しめじ チンゲンサイ
12(金)	麦ごはん 牛乳 さつま汁 きやべつとさつま揚げの炒め きぬさやサラダ	862kcal	34.8g	牛乳 鶏肉 みそ さつま揚げ 油揚げ	米 麦 油 さつまいも 砂糖	きぬさや 大根 人参 きやべつ 玉ねぎ れんこん もやし ブロッコリー
15(月)	豚とトマトの洋風丼 牛乳 ウィンナースープ もやしとコーンのサラダ パインアップル	864kcal	42.4g	牛乳 豚肉 卵 ウィンナー	米 砂糖 油 いりごま	インゲン 玉ねぎ トマト 大根 きやべつ もやし 人参 ブロッコリー コーン パインアップル
16(火)	ごはん 牛乳 豆腐とチンゲンサイのスープ チヂミ きやべつとわかめのサラダ	863kcal	37.9g	牛乳 豆腐 卵 わかめ 油揚げ	米 薄力粉 砂糖 いりごま 油	しめじ チンゲンサイ 竹の子 人参 にら しいたけ 玉ねぎ きやべつ コーン
17(水)	麦ごはん 牛乳 玉ねぎとこんにやくの味噌汁 切り干し大根の煮物 チンゲンサイサラダ	866kcal	36.5g	牛乳 みそ 厚揚げ 鶏肉	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ かぼちゃ しめじ 切り干し大根 竹の子 人参 ごぼう もやし 赤パプリカ チンゲンサイ
18(木)	ツナとれんこんのピラフ 牛乳 野菜スープ 豆腐ナゲット トマトサラダ	866kcal	38.4g	牛乳 ツナ 豆腐 鶏ミンチ 卵 ハム	米 じゃがいも 薄力粉 油 砂糖 いりごま	インゲン れんこん 人参 玉ねぎ きやべつ ミニトマト きゅうり 黄パプリカ
19(金)	ごはん 牛乳 カリフラワースープ タラの南蛮漬け 水菜サラダ くず餅	863kcal	30.7g	牛乳 タラ きな粉	米 薄力粉 かつくり粉 油 砂糖 いりごま	人参 カリフラワー 玉ねぎ チンゲンサイ ビーマン 赤パプリカ 水菜 きやべつ もやし コーン
22(月)	鶏飯 牛乳 かつおの照り焼き かぼちゃパイ	860kcal	49.9g	牛乳 ささみ 卵 のり かつお	米 砂糖 油 いりごま 春巻きの皮	しいたけ 大根漬け物 ねぎ かぼちゃ
23(火)	コッペパン チョコジャム 牛乳 クラムチャウダー マカロニサラダ	868kcal	37.8g	牛乳 あさり 卵 ツナ	コッペパン じゃがいも マーガリン 薄力粉 油 マカロニ マヨネーズ	チョコジャム 玉ねぎ しめじ コーン マッシュルーム 人参 きゅうり
24(水)	麦ごはん 牛乳 チンゲンサイと大根のスープ 酢豚 わかめとかいわれ大根のサラダ	862kcal	36.7g	牛乳 豚肉	米 麦 薄力粉 かつくり粉 油 砂糖 いりごま	大根 しめじ チンゲンサイ 玉ねぎ ビーマン 竹の子 人参 しいたけ もやし かいわれ大根 黄パプリカ
25(木)	ひじきごぼうごはん 牛乳 えのきの味噌汁 さわらの照り焼き シーチキンサラダ おからドーナッツ	866kcal	35.4g	牛乳 ひじき わかめ みそ さわら ツナ おから 卵	米 砂糖 油 いりごま 薄力粉	インゲン 人参 しめじ ごぼう 枝豆 えのきたけ 大根 エリンギ きやべつ 赤パプリカ コーン
26(金)	ごはん 牛乳 青菜の中華スープ 麻婆春雨 もやしとわかめサラダ パナナ	866kcal	42.4g	牛乳 鶏ミンチ ハム わかめ	米 春雨 油 砂糖 かつくり粉 いりごま	ブロッコリー チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 竹の子 にら しいたけ もやし コーン かいわれ大根 パナナ
29(月)	豚ときやべつのクリームパスタ 牛乳 しいたけときぬさやのスープ コールスローサラダ	860kcal	37.0g	牛乳 豚肉	スバゲティ マーガリン 薄力粉 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	きぬさや きやべつ 玉ねぎ しめじ しいたけ 大根 もやし 人参 かいわれ大根 ごぼう
30(火)	しらすと枝豆のまぜごはん 牛乳 厚揚げの味噌汁 こんにやくソテー 玉ねぎサラダ	867kcal	49.7g	牛乳 しらす干し 厚揚げ みそ 豚肉 ハム	米 系こんにやく 砂糖 油 いりごま	インゲン 枝豆 大根 かぼちゃ きやべつ しめじ ごぼう しいたけ 玉ねぎ きゅうり 黄パプリカ