

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(木)	麦ごはん 牛乳 コンソメスープ 五目ソテー インゲンと大根のサラダ	865kcal	45.8g	牛乳 豚肉	米 麦 油 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ チンゲンサイ きゃべつ ごぼう コーン 糸こんにゃく 大根
2(金)	ごはん 牛乳 チンゲンサイと人参スープ 酢鶏 もやしサラダ	860kcal	34.7g	牛乳 鶏肉	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	人参 チンゲンサイ 玉ねぎ ビーマン たけのこ しいたけ もやし きゃべつ かいわれ大根 黄パプリカ
5(月)	麦ごはん 牛乳 わかめの味噌汁 豚のおかか炒め ひじきとコーンのサラダ	868kcal	42.8g	牛乳 わかめ こんぶ かつお節 味噌 豚肉 ひじき	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	えのきたけ ごぼう きゃべつ もやし しめじ 赤パプリカ コーン
6(火)	コーンライス 牛乳 白菜スープ オムレツ 人参サラダ パインアップル	861kcal	31.8g	牛乳 卵	米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 油 いりごま	コーン 白菜 しめじ 人参 きゃべつ もやし ブロッコリー パインアップル
7(水)	ごはん 牛乳 玉ねぎとにらのスープ ビーフソテー もやしと白菜のサラダ りんご	863kcal	42.8g	牛乳 豚肉 むきえび いか	米 ビーフン 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ しめじ なら 人参 きゃべつ ビーマン しいたけ もやし 白菜 赤パプリカ インゲン りんご
8(木)	ごはん 牛乳 椎茸の味噌汁 きゃべつチャンプルー ごぼうときくらげの酢の物	867kcal	52.2g	牛乳 こんぶ かつお節 味噌 木綿豆腐 卵 豚肉	米 油 砂糖	玉ねぎ しいたけ きゃべつ 人参 もやし 大根 かいわれ大根 ごぼう きくらげ
9(金)	ごはん 牛乳 チンゲンサイスープ ポークケチャップソテー インゲンとコーンのサラダ	861kcal	43.2g	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 砂糖 油 いりごま	インゲン 大根 チンゲンサイ 玉ねぎ きゃべつ もやし コーン
12(月)	ごはん 牛乳 こんにゃくスープ 回鍋肉 かぼちゃサラダ	864kcal	40.2g	牛乳 豚肉 卵	米 砂糖 油 マヨネーズ	大根 さやえんどう きゃべつ 玉ねぎ ビーマン 人参 かぼちゃ こんにゃく
13(火)	麦ごはん 牛乳 しめじの味噌汁 鶏と大根の煮物 もやしと人参のサラダ	862kcal	42.3g	牛乳 油揚げ こんぶ かつお節 味噌 鶏肉	米 麦 油 砂糖 いりごま	インゲン しめじ 大根 人参 ごぼう しいたけ もやし ブロッコリー きくらげ
14(水)	枝豆ごはん 牛乳 野菜スープ チンゲンサイと卵のソテー コールスローサラダ	867kcal	42.0g	牛乳 卵 豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	えだまめ 人参 大根 しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ もやし きゃべつ ごぼう
15(木)	ごはん 牛乳 大根スープ 麻婆もやし 青菜和え	867kcal	48.8g	牛乳 鶏ミンチ	米 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	インゲン 大根 しめじ もやし 人参 なら しいたけ きゃべつ かいわれ大根 ほうれん草
16(金)	鶏飯 牛乳 ココアケーキ	862kcal	39.5g	牛乳 鶏ささみ 卵 のり こんぶ 調理用牛乳	米 砂糖 油 薄力粉 マーガリン	しいたけ 大根の漬け物 ねぎ
19(月)	ガーリックライス 牛乳 玉ねぎとしめじのスープ タラのケチャップ和え コーンサラダ	861kcal	57.3g	牛乳 たら	米 麦 かたくり粉 油 じゃがいも いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ 大根 ブロッコリー コーン
20(火)	ごはん 牛乳 卵スープ チャプチェ もやしとわかめのサラダ	865kcal	41.4g	牛乳 卵 牛肉 わかめ	米 砂糖 油 いりごま	糸こんにゃく えのきたけ 玉ねぎ 人参 ビーマン ごぼう きゃべつ もやし 黄パプリカ
21(水)	ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 炒り豆腐 大根の酢の物	861kcal	49.5g	牛乳 こんぶ かつお節 味噌 木綿豆腐 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	インゲン かぼちゃ えのきたけ 人参 しいたけ 大根 きゃべつ かいわれ大根 赤パプリカ
22(木)	コーンライス 牛乳 きぬさやスープ 豚とほうれん草のソテー わかめサラダ	861kcal	48.5g	牛乳 豚肉 わかめ	米 油 砂糖 いりごま	きぬさや インゲン コーン えのきたけ 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 しいたけ きゃべつ もやし
23(金)	麦ごはん 牛乳 大根としいたけのスープ チンジャオオロス きゃべつサラダ	860kcal	42.3g	牛乳 牛肉	米 麦 砂糖 油 いりごま	インゲン 大根 しいたけ チンゲンサイ ビーマン 赤パプリカ ごぼう たけのこ きゃべつ もやし コーン
26(月)	麦ごはん 牛乳 豆腐と卵の味噌汁 野菜炒め ごぼうサラダ	869kcal	42.2g	牛乳 木綿豆腐 卵 かつお節 味噌 豚肉 こんぶ	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	きゃべつ 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ ごぼう 人参
27(火)	ドライカレー 牛乳 人参とインゲンのサラダ パナナ	869kcal	38.8g	牛乳 鶏ミンチ	米 じゃがいも 油 砂糖	インゲン 玉ねぎ えだまめ 人参 もやし パナナ
28(水)	ごはん 牛乳 大根ときぬさやのスープ ニラ玉焼きあんかけ もやしときゃべつのサラダ	860kcal	43.1g	牛乳 卵	米 砂糖 かたくり粉 いりごま	インゲン 大根 しめじ えのきたけ 玉ねぎ 人参 きゃべつ かいわれ大根 コーン
29(木)	ひじきごはん 牛乳 えのきの味噌汁 厚揚げのごま和え 玉ねぎおかかサラダ	866kcal	34.9g	牛乳 ひじき わかめ こんぶ かつお節 味噌 厚揚げ	米 砂糖 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも 油 いりごま	人参 しめじ えだまめ えのきたけ 大根 玉ねぎ きゃべつ かいわれ大根 コーン インゲン
30(金)	ごはん 牛乳 オニオンスープ チキンソテー もやしとブロッコリーのサラダ	860kcal	37.4g	牛乳 ハム 鶏肉	米 薄力粉 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ きゃべつ 赤パプリカ もやし ブロッコリー