



6月献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 土	運動会	○							
	小松菜焼肉丼		豚肉, みそ		人参, 小松菜	しょうが, にんにく もやし, キャベツ	精白米, 三温糖 でん粉	油	720 kcal 26.1 g
	大根サラダ			わかめ じゃこ	赤ピーマン	大根, 白菜 黄ピーマン	三温糖	油 ごま油 白ごま	105.6 g 3.8 g
	フルーツポンチ				りんご缶, みかん缶	上白糖			
4 火	横浜・長崎開港記念日(2日)	○							
	海軍カレーライス		いか, えび あさり		人参 トマト缶	しょうが, にんにく セロリ, 玉ねぎ	精白米, 米粒麦 じゃが芋 薄力粉	油	729 kcal 26.4 g
	手作り福神漬け プラム				人参	きゅうり, 大根 しょうが プラム	三温糖		121.5 g 9.1 g
5 水	わかめごはん	○		わかめ			精白米		
	肉じゃが		豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 こんにゃく 三温糖	油	720 kcal 25.3 g
	生揚げと小松菜のみそ汁		生揚げ みそ		小松菜	長ねぎ			121.9 g 16.0 g
6 木	ごはん	○					精白米		
	ごまみそレバー		豚レバー みそ	牛乳		しょうが	でん粉, 三温糖	油 白ごま ごま油	720 kcal 30.6 g
	たこときゅうりの和え物 沢煮椀		たこ	わかめ	赤ピーマン	きゅうり, にんにく 玉ねぎ, 黄ピーマン	三温糖		102.5 g 2.5 g
7 金	たらこスパゲッティ	○	いか たらこ	生クリーム のり		玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ	油 バター	
	ミネストローネ		ベーコン 大豆 手亡豆		人参 トマト缶	玉ねぎ	じゃが芋	油	728 kcal 34.3 g
	ふうせんポテト						さつま芋 三温糖, 薄力粉 上白糖	油 バター	92.1 g 10.2 g
10 月	シンガポール料理	○							
	ハイナンチーフアン		鶏肉			しょうが, 長ねぎ	精白米, 三温糖	ごま油 白ごま	755 kcal 35.5 g
	シンガポールヌードル ヨントアフォー		ツナ		ピーマン 赤ピーマン	にんにく, 玉ねぎ キャベツ, もやし	ビーファン	油	99.3 g 3.2 g
11 火	梅と枝豆のごはん	○				刻み梅, 枝豆	精白米	白ごま	
	ちくわの2色揚げ		ちくわ 卵	青のり	人参		薄力粉, でん粉	油	730 kcal 27.9 g
	もやしとしめじのお浸し		油揚げ 削り節		江戸菜, 人参	もやし, しめじ	三温糖		108.1 g 4.7 g
	なめこ汁		豆腐, みそ			長ねぎ, なめこ			
12 水	キムチチャーハン	○	豚肉, 卵		人参, いら ほうれん草 赤ピーマン	キムチ	精白米 三温糖	油 ごま油	743 kcal 25.2 g
	野菜のナムル					しめじ, もやし 大豆もやし			
	トックスープ		鶏肉		人参, 小松菜	長ねぎ, 大根 干し椎茸	トック	油	108.8 g 4.4 g
	カルピスゼリー			寒天 カルピス		上白糖			
13 木	しょうがの日(15日)	○							
	ごはん						精白米		
	豚肉のしょうが炒め		豚肉			玉ねぎ, しょうが	三温糖	油 ごま油	758 kcal 28.9 g
	野菜の磯和え			いわのり	人参, 小松菜	キャベツ, えのき もやし	三温糖		95.7 g 3.6 g
	油揚げのみそ汁	油揚げ みそ			長ねぎ, 大根				

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		I類たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14金	しらすトースト	○		しらすのり、チーズ	こねぎ		胚芽食パン	マヨネーズ	740 kcal 34.6 g 84.3 g 12.2 g
	ポトフ		豚肉、ひよこ豆		人参、かぶの葉	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、かぶ	じゃが芋	油	
	ツナと野菜のソテー		ツナ		赤ピーマン、小松菜	キャベツ		油	
17月	♪さくらんぼの日(16日)♪	○							721 kcal 30.7 g 94.2 g 9.9 g
	みそラーメン		豚肉、みそ、ほたて、いか		人参	にんにく、しょうが、玉ねぎ、干し椎茸、キャベツ、もやし、コーン	中華麺	ごま油	
	パリパリひじき			ひじき、チーズ	人参		三温糖、薄力粉、春巻きの皮	油	
	さくらんぼ ◎特別栽培◎					さくらんぼ			
18火	チキンとコーンのピラフ	○	鶏肉		パセリ	にんにく、コーン、マッシュルーム	精白米	油	726 kcal 23.9 g 109.4 g 11.9 g
	リヨネーズポテト		ベーコン			玉ねぎ	じゃが芋	油	
	レンズ豆のトマトポタージュ		レンズ豆、生クリーム	人参、トマト、缶、パセリ	にんにく、セロリ、玉ねぎ	三温糖	油		
19水	ごはん	○	豚肉、卵		人参	玉ねぎ	精白米	721 kcal 32.2 g 98.4 g 4.6 g	
	厚焼き卵		豚肉	茎わかめ	人参、いんげん	ごぼう	ごんにゃく、三温糖		油
	茎わかめのきんぴら		豆腐、みそ		小松菜	えのき、長ねぎ	白ごま		
20木	ぶどうパン	○					ブドウパン	760 kcal 29.4 g 107.2 g 10.1 g	
	パンプキングラタン		豚肉	牛乳、チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ、マッシュルーム	薄力粉		油、バター
	ラタトゥイユ		ベーコン		トマト缶、赤ピーマン	にんにく、玉ねぎ、オリーブオイル、黄ピーマン			オリーブ油
	ビーンズスープ		ウインナー、レンズ豆、ひよこ豆	人参	人参	キャベツ、枝豆	じゃが芋		
21金	家常豆腐丼	○	豚肉、みそ、生揚げ		赤ピーマン、にら	にんにく、たけのこ、干し椎茸、キャベツ	精白米、三温糖、でん粉	油	770 kcal 29.2 g 120.5 g 5.0 g
	春雨スープ		鶏肉		人参、小松菜	しょうが、白菜、長ねぎ、コーン	春雨	油	
	タカミメロン ◎特別栽培◎					メロン			
24月	◆沖縄慰霊の日◆沖縄県の郷土料理♪ ジュシー	○	豚肉	昆布	人参、きぬさ	干し椎茸、たけのこ	精白米、三温糖	油	727 kcal 29.1 g 107.2 g 4.5 g
	ゴーヤチャンプルー		豚肉、豆腐、卵、削り節		人参	玉ねぎ、しめじ、もやし、ゴーヤ		油	
	イナムドゥチ		豚肉、みそ、かまぼこ			干し椎茸		油	
	パインゼリー			寒天		パインジュース	上白糖		
25火	岐阜県の郷土料理♪ ごはん	○					精白米	720 kcal 30.6 g 100.7 g 5.4 g	
	ひじきのふりかけ		削り節	ひじき			三温糖		白ごま
	けいちゃん		鶏肉、みそ		人参、ピーマン	にんにく、キャベツ			油
	すったて汁		豚肉、大豆		人参、小松菜	大根、長ねぎ、きくらげ			油
26水	カレーうどん	○	豚肉		人参	長ねぎ、玉ねぎ、えのき	うどん、三温糖、でん粉	油	758 kcal 32.6 g 86.6 g 5.4 g
	豆鯉の竜田揚げ			豆あじ		しょうが	でん粉	油	
	野菜の甘酢和え		ツナ		人参	キャベツ、きゅうり、らっきょう	上白糖	油	
27木	★ちらし寿司の日★岡山県の郷土料理♪ ばら寿司	○	油揚げ		きぬさや	干し椎茸、かんぴょう	精白米、三温糖	白ごま	736 kcal 29.8 g 115.9 g 4.1 g
	白みそドレサラダ		穴子、えび		赤ピーマン	キャベツ、もやし、黄ピーマン	三温糖	油、白ごま、ごま油	
	きび団子汁		鶏肉		人参	大根、長ねぎ	ごんにゃく、白玉粉、きび		
	冷凍ピーチ		サマ揚げ			冷凍ピーチ			
28金	●佃煮の日(29日)● ごはん	○					精白米	746 kcal 30.4 g 111.1 g 10.3 g	
	のりの佃煮			のり			三温糖		油
	肉豆腐		豚肉、豆腐		人参、わけぎ	長ねぎ、玉ねぎ	ごんにゃく、三温糖		
	じゃがいものみそ汁		みそ			キャベツ	じゃが芋		