



# 6月献立予定表



日	曜日	10時おやつ	おかず	3時おやつ	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく 質	脂質 塩分
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1	水	麦茶 菓子	豚肉と野菜の中華風旨煮 味噌汁 くだもの	牛乳 原宿ドック	豚肉 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	ごま油 片栗粉 原宿ドック	しょうが キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんじん 椎茸 バナナ	374kcal 21.6g	15.6g 1.6g
2	木	ゼリー	豆腐ハンバーグ ブロッコリー にんじんの甘煮 コンソメスープ	牛乳 豆乳プリンタルト	豆腐 鶏肉 スキムミルク 卵 牛乳	油 パン粉 砂糖 豆乳プリンタルト	玉ねぎ ブロッコリー にんじん ピーマン パセリ	390kcal 19.8g	21.3g 1.3g
3	金	牛乳 菓子	<b>かみかみ献立</b> 栄養きんぴら 味噌汁 くだもの	牛乳 ジャムパン	豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	マカロニ こんにやく ごま油 大豆油 砂糖 ごま パン ジャム	ごぼう にんじん エリンギ ねぎ グレープフルーツ	387kcal 19.4g	15.5g 1.9g
6	月	牛乳 菓子	鶏の竜田揚げ マカロニサラダ 味噌汁	ジョア せんべい	鶏肉 ハム 豆腐 わかめ 味噌 ジョア	片栗粉 マカロニ 油 マヨネーズ せんべい	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	412kcal 27.2g	15.0g 1.8g
7	火	牛乳 菓子	煮魚 和風サラダ 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 黒糖ドーナツ	めかじき わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	砂糖 ごま油 ミックス粉 大豆油	しょうが にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ 玉ねぎ なす	468kcal 24.7g	16.3g 2.2g
8	水	麦茶 菓子	豚肉のケチャップ炒め ひじきサラダ くだもの	牛乳 お好み焼き	豚肉 ひじき ツナ 牛乳 桜エビ 卵 のり スキムミルク かつお節	大豆油 コーン ごま油 砂糖 ごま お好み焼き粉 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも ビスケット	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン 切干大根 きゅうり オレンジ キャベツ ねぎ	411kcal 24.1g	18.6g 1.3g
9	木	くだもの	ニラ豆腐 ナムル 味噌汁	牛乳 ビスケット ブルー	豆腐 豚肉 なんと 味噌 牛乳		にら にんじん もやし きゅうり しょうが きやえんどう 玉ねぎ ブルー	436kcal 21.2g	19.7g 2.3g
10	金	ヨーグルト	コロッケ ブロッコリー トマト 味噌汁	牛乳 スティックケーキ	豚肉 スキムミルク 卵 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	じゃがいも 大豆油 薄力粉 パン粉 スティックケーキ	玉ねぎ ブロッコリー トマト ねぎ	418kcal 17.6g	21.2g 1.3g
13	月	麦茶 菓子	鶏肉の甘辛煮 ツナサラダ 豆腐スープ	牛乳 クレープ	鶏肉 ツナ 豆腐 牛乳	片栗粉 ごま油 砂糖 ごま マヨネーズ クレープ	しょうが ピーマン きゅうり にんじん キャベツ チンゲン菜	464kcal 25.6g	27.2g 1.4g
14	火	ヨーグルト	魚のソテーカラフルソース ブロッコリー にんじん甘煮 味噌汁	牛乳 フライドポテト	めかじき 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 のり	薄力粉 バター オリーブ油 砂糖 フライドポテト ルウ	玉ねぎ ピーマン パプリカ ブロッコリー ねぎ にんじん	440kcal 21.0g	26.0g 1.4g
15	水	牛乳 菓子	<b>県民の日献立</b> インド煮 かんぴょうごま酢和え 県民の日デザート	牛乳 おにぎり	豚肉 さつま揚げ しらす	じゃがいも 油 砂糖 ごま こんにやく ゼリー 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ かんぴょう きゅうり	447kcal 18.2g	12.3g 1.9g
16	木	牛乳 菓子	生揚げの味噌炒め 春雨スープ くだもの	牛乳 バームクーヘン	生揚げ 豚肉 味噌 ベーコン 牛乳	大豆油 砂糖 片栗粉 春雨 バームクーヘン	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし にら パナナ	398kcal 16.0g	18.7g 1.2g
17	金	牛乳 菓子	<b>特産物献立(きゅうり)</b> 夏野菜カレー くだもの きゅうりのツナ和え	麦茶 ミルクくずもち	豚肉 ツナ 牛乳 きな粉	じゃがいも 大豆油 コーン 片栗粉 砂糖 ルウ	にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ ピーマン にんにく きゅうり しょうが グリーンピース もやし グレープフルーツ	435kcal 17.9g	22.1g 1.7g
20	月	牛乳 菓子	筑前煮 味噌汁 くだもの	ジョア せんべい	鶏肉 ちくわ 豆腐 味噌 ジョア	じゃがいも こんにやく 大豆油 砂糖 せんべい	にんじん ごぼう さやえんどう なめこ ねぎ パナナ	384kcal 18.4g	8.8g 1.7g
21	火	麦茶 菓子	魚のバーベキューソース 南瓜の素揚げ トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ	もろ 油揚げ わかめ 味噌 ヨーグルト 牛乳 卵	薄力粉 砂糖 大豆油 ミックス粉 メープルシロップ	りんご レモン かぼちゃ トマト キャベツ 玉ねぎ にんじん	436kcal 22.0g	17.6g 2.2g
22	水	ヨーグルト	豚肉とナスの味噌炒め 味噌汁 くだもの	牛乳 クッキー	豚肉 味噌 牛乳 わかめ	大豆油 砂糖 じゃがいも クッキー	しょうが なす 玉ねぎ にんじん ピーマン オレンジ	396kcal 17.3g	20.2g 1.3g
23	木	牛乳 菓子	高野豆腐の卵とじ きゅうりの酢の物 味噌汁	牛乳 豆乳きな粉蒸しパン	高野豆腐 鶏肉 卵 豆乳 スキムミルク のり わかめ しらす 味噌 牛乳 きな粉	大豆油 砂糖 麩 蒸しパン粉	椎茸 にんじん 玉ねぎ グリーンピース きゅうり ねぎ	393kcal 23.4g	14.4g 2.0g
24	金	牛乳 菓子	酢豚 コールスローサラダ くだもの	牛乳 コーンフレーク	豚肉 牛乳	片栗粉 大豆油 コーン 砂糖 コーンフレーク	ピーマン パプリカ なす パナナ にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	409kcal 16.4g	19.1g 1.4g
27	月	牛乳 菓子	鶏と野菜のトマト煮 ブロッコリーツナサラダ くだもの	牛乳 カステラ	鶏肉 ツナ 牛乳	大豆油 砂糖 ごま油 カステラ	玉ねぎ なす にんじん ズッキーニ トマト缶 トマト	399kcal 25.2g	14.7g 1.2g
28	火	ヨーグルト	すき焼き風煮 味噌汁 くだもの	牛乳 マフィン	豚肉 生揚げ 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	じゃがいも こんにやく 大豆油 砂糖 マフィン	玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ バナナ	405kcal 19.5g	15.0g 1.5g
29	水	くだもの	魚磯辺フライ ブロッコリー トマト 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 レーズンクラッカー	もろ 卵 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	薄力粉 パン粉 大豆油 コーン クラッカー バター	ブロッコリー トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ レーズン	434kcal 23.0g	20.6g 1.5g
30	木	牛乳 菓子	肉豆腐 味噌汁 くだもの	牛乳 おにぎり	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 鮭フレーク	こんにやく 砂糖 じゃがいも 米 ごま	玉ねぎ にんじん ねぎ オレンジ	399kcal 19.9g	12.1g 1.5g
行事食		牛乳 菓子	ピラフ ジョア ハンバーグ สปาゲティ あじさいサラダ ブロッコリー	フルーツゼリー	鶏肉 豚肉 牛肉 牛乳 卵 ジョア	米 コーン マーガリン 大豆油 パン粉 薄力粉 砂糖 สปาゲティ ゼリー	玉ねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース ピーマン みかん缶 ブロッコリー きゅうり キャベツ	665kcal 26.5g	19.8g 2.1g
行事食		牛乳 菓子	キャロットライス ドライカレー スープジュリエヌ フルーツ盛り合わせ	とちおとめ いちごアイス	豚肉 牛肉 ベーコン	米 バター 大豆油 ルウ マカロニ アイス	にんじん しょうが 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム パナナ グリーンピース パセリ オレンジ	553kcal 15.7g	18.3g 2.0g