



6月献立予定表



日	曜日	10時おやつ	きゅうしょく	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		
3	月	牛乳 菓子	親子煮 三色ごま和え くだもの	牛乳 キャロット蒸しパン	鶏肉 卵 スキムミルク 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 ごま 蒸しパン粉	にんじん 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう ほうれん草 もやし グレープフルーツ レーズン	403kcal 20.6g	13.4g 1.5g
4	火	牛乳 菓子	かみかみ献立 栄養きんぴら 味噌汁 くだもの	牛乳 原宿ドック	豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	マカロニ こんにゃく 大豆油 ごま油 砂糖 ごま 原宿ドック	ごぼう にんじん エリンギ ねぎ バナナ	417kcal 19.2g	18.2g 1.6g
5	水	麦茶 菓子	魚の生姜煮 ブロッコリー白和え風 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 マフィン	めかじき チーズ 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	砂糖 コーン ごま マヨネーズ マフィン	しょうが にんじん いんげん ブロッコリー 玉ねぎ なす	414kcal 23.6g	17.8g 1.6g
6	木	くだもの	ニラ豆腐 ナムル 味噌汁	牛乳 クラッカー ブルーン	豆腐 豚肉 なんと 味噌 牛乳	砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも クラッカー	にら にんじん もやし きゅうり しょうが さやえんどう 玉ねぎ ブルーン	425kcal 21.0g	21.8g 2.3g
7	金	ヨーグルト	はんぺんチーズフライ ブロッコリー トマト 味噌汁	牛乳 ピザ風じゃこお焼き	はんぺん チーズ 卵 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 スキムミルク しらす	薄力粉 パン粉 大豆油	ブロッコリー トマト 玉ねぎ ねぎ	438kcal 24.0g	20.9g 2.5g
10	月	牛乳 菓子	鶏肉の甘辛煮 ツナサラダ 豆腐スープ	麦茶 おにぎり	鶏肉 ツナ 豆腐	片栗粉 ごま油 砂糖 ごま マヨネーズ 米	しょうが ビーマン きゅうり にんじん キャベツ チンゲン菜 切干大根	458kcal 23.6g	19.6g 1.2g
11	火	くだもの	魚磯辺フライ ブロッコリー香和え トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 クッキー	もろ 卵 のり 鰹節 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	薄力粉 パン粉 大豆油 ごま油 クッキー	ブロッコリー トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ	419kcal 23.0g	19.0g 1.6g
12	水	麦茶 菓子	豚肉とナスの味噌炒め 味噌汁 くだもの	牛乳 ホットケーキ	豚肉 味噌 わかめ 牛乳 卵	大豆油 砂糖 じゃがいも ミックス粉	しょうが なす 玉ねぎ にんじん ビーマン オレンジ バナナ	406kcal 19.6g	17.0g 1.6g
13	木	ゼリー	豆腐ハンバーグ ブロッコリー にんじん甘煮 中華スープ	牛乳 マーラーカオ	豆腐 鶏肉 スキムミルク 卵 わかめ 牛乳	油 パン粉 砂糖 マーラーカオ	玉ねぎ ブロッコリー にんじん	408kcal 21.3g	20.2g 1.3g
14	金	麦茶 菓子	県民の日献立 インド煮 かんぴょうごま酢和え ニラ玉汁 県民の日デザート	牛乳 スイートポテト	豚肉 さつま揚げ 卵 鰹節 牛乳	じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖 ごま 片栗粉 ゼリー スイートポテト	にんじん 玉ねぎ グリーンピース かんぴょう きゅうり キャベツ にら	407kcal 16.9g	27.5g 1.9g
17	月	麦茶 菓子	筑前煮 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 カステラ	鶏肉 ちくわ 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも こんにゃく 大豆油 砂糖 カステラ	にんじん ごぼう さやえんどう 玉ねぎ	393kcal 19.9g	11.7g 1.8g
18	火	くだもの	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 油揚げ 味噌 わかめ 牛乳 のり	薄力粉 バター オリーブ油 砂糖 ルウ フライドポテト	玉ねぎ ビーマン パプリカ ブロッコリー にんじん キャベツ	419kcal 19.0g	23.8g 1.5g
19	水	牛乳 菓子	特産物献立(きゅうり) 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 ルウ 片栗粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ トマト なす かぼちゃ ビーマン にんにく しょうが さやえんどう きゅうり もやし グレープフルーツ	427kcal 17.6g	22.1g 1.7g
20	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 ビーマン キャベツ もやし にら バナナ	398kcal 16.0g	18.7g 1.1g
21	金	ヨーグルト	酢豚 わかめスープ くだもの	牛乳 クレープ	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	片栗粉 油 砂糖 ごま クレープ	ビーマン パプリカ なす にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 オレンジ	423kcal 18.1g	24.5g 1.6g
24	月	牛乳 菓子	鶏と野菜のトマト煮 ツナマカロニサラダ くだもの	牛乳 ビスケット	鶏肉 ツナ 牛乳	大豆油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ビスケット	しょうが 玉ねぎ なす スズキニ にんじん ビーマン トマト缶 トマト キャベツ きゅうり メロン	421kcal 22.8g	20.6g 1.1g
25	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 タルト	カラスガレイ 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト 牛乳	薄力粉 大豆油 砂糖 タルト	りんご レモン かぼちゃ トマト 玉ねぎ	410kcal 20.9g	19.5g 1.8g
26	水	くだもの	豚肉の生姜焼き ブロッコリー トマト 味噌汁	牛乳 黒糖ドーナッツ	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 スキムミルク	砂糖 片栗粉 大豆油 ミックス粉	しょうが ブロッコリー トマト 玉ねぎ なす	415kcal 24.1g	16.9g 1.5g
27	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 お好み焼き	高野豆腐 鶏肉 卵 のり スキムミルク わかめ しらす 味噌 牛乳 豚肉 桜エビ	大豆油 砂糖 じゃがいも お好み焼き粉	椎茸 にんじん 玉ねぎ グリーンピース きゅうり さやえんどう キャベツ ねぎ	399kcal 25.1g	15.4g 2.0g
28	金	ヨーグルト	コロッセ ブロッコリーごま和え トマト 味噌汁	ジョア 小魚 せんべい	豚肉 スキムミルク 卵 豆腐 油揚げ 味噌 ジョア 小魚	じゃがいも 大豆油 薄力粉 パン粉 砂糖 ごま せんべい	玉ねぎ ブロッコリー にんじん トマト ねぎ	447kcal 24.6g	17.1g 1.8g
行事 食		牛乳 菓子	ピラフ ハンバーグ スパゲティ 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	米 コーン マーガリン 大豆油 パン粉 薄力粉 砂糖 スパゲティ ゼリー	玉ねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース しょうが にんにく ビーマン ブロッコリー きゅうり キャベツ みかん缶	581kcal 22.6g	20.0g 1.4g
行事 食		牛乳 菓子	キャロットライス ドライカレー あじさいサラダ ジョア	牛乳 揚げパン	豚肉 牛肉 ジョア 牛乳	米 大豆油 パン ルウ ココア	にんじん しょうが 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム きゅうり グリーンピース キャベツ みかん缶	644kcal 23.7g	22.1g 1.8g