



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	木	麦茶 菓子	インド煮 ブロッコリーツナサラダ くだもの	牛乳 原宿ドック	豚肉 さつま揚げ ツナ 牛乳	じゃがいも ごま油 こんにやく 砂糖 原宿ドック	にんじん 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー オレンジ	409kcal 20.7g	17.6g 1.4g
2	金	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 お好み焼き	豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 桜えび 卵 のり 鯉節	マカロニこんにやく ごま油 大豆油 砂糖 ごま お好み焼き粉 マヨネーズ スキムミルク	ごぼう にんじん エリンギ ねぎ グレープフルーツ キャベツ	430kcal 22.6g	19.2g 1.9g
5	月	ヨーグルト	コロッケ ブロッコリー トマト 味噌汁	ジョア せんべい	豚肉 スキムミルク 卵 豆腐 わかめ 味噌 ジョア	じゃがいも 大豆油 薄力粉 パン粉 せんべい	玉ねぎ ブロッコリー トマト	398kcal 18.5g	13.0g 1.3g
6	火	麦茶 菓子	魚の生姜煮 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 いんげん きゅうり キャベツ 玉ねぎ なす	455kcal 22.8g	16.0g 2.2g
7	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 ビスケット チーズ	豚肉 ひじき ツナ 牛乳 チーズ	大豆油 コーン ごま油 砂糖 ごま 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 バナナ	430kcal 23.1g	18.5g 1.7g
8	木	くだもの	ニラ豆腐 ナムル 味噌汁	牛乳 ぶどうパン	豆腐 豚肉 なると 味噌 牛乳	砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも ぶどうパン	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	389kcal 21.6g	18.4g 2.3g
9	金	牛乳 菓子	鶏肉の甘辛煮 ツナサラダ 豆腐スープ	フルーツヨーグルト	鶏肉 ツナ 豆腐 ヨーグルト	片栗粉 ごま油 砂糖 ごま マヨネーズ	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 バナナ パイン もも	400kcal 23.8g	20.3g 1.4g
12	月	牛乳 菓子	鶏と野菜のトマト煮 マカロニサラダ くだもの	麦茶 おにぎり	鶏肉 ハム しらす	大豆油 砂糖 マカロニ マヨネーズ 米 ごま	しょうが 玉ねぎ なす スズキニ にんじん キャベツ チンゲン菜 バナナ キヤベツ きゅうり オレンジ	403kcal 21.8g	13.1g 1.2g
13	火	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 バームクーヘン	もろ 卵 のり スキムミルク 牛乳 ヨーグルト	薄力粉 パン粉 大豆油 コーン バームクーヘン	ブロッコリー トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ	426kcal 23.7g	18.2g 1.4g
14	水	ゼリー	生揚げの味噌炒め 春雨スープ くだもの	牛乳 マーラーカオ	生揚げ 豚肉 味噌 ベーコン 牛乳	大豆油 砂糖 片栗粉 春雨 マーラーカオ	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし にら バナナ	405kcal 16.6g	16.8g 1.2g
15	木	麦茶 菓子	栃木県誕生150周年記念献立 県産豚肉のハンバーグ ニラ玉汁 かんぴょうのごま酢和え 県民の日デザート	牛乳 コーンフレーク	豚肉 牛乳 卵 鯉節	大豆油 パン粉 ゼリー 薄力粉 砂糖 ごま 片栗粉 コーンフレーク	しょうが にんにく 玉ねぎ かんぴょう にんじん きゅうり キャベツ にら	473kcal 22.8g	23.3g 2.1g
16	金	牛乳 菓子	すき焼き魚煮 味噌汁 くだもの	牛乳 ホットケーキ	豚肉 生揚げ 油揚げ わかめ 味噌 牛乳 卵	じゃがいもこんにやく 大豆油 砂糖 ミックス粉 メープルシロップ	玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ グレープフルーツ	392kcal 20.4g	15.2g 1.7g
19	月	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 片栗粉 砂糖 ルウ	にんじん 玉ねぎ トマト なす かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが さやえんどう きゅうり もやし オレンジ	428kcal 17.6g	22.1g 1.7g
20	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 ミニたい焼き	もろ 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト 牛乳	薄力粉 大豆油 砂糖 ミニたい焼き	りんご レモン かぼちゃ トマト 玉ねぎ にんじん	413kcal 21.9g	14.9g 2.2g
21	水	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 ジャムパン	高野豆腐 鶏肉 卵 スキムミルク のり わかめ しらす 味噌 牛乳	大豆油 砂糖 じゃがいも パン ジャム	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	382kcal 22.4g	14.0g 2.3g
22	木	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 フライドポテト	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 のり	砂糖 片栗粉 大豆油 フライドポテト	しょうが ブロッコリー トマト ねぎ	400kcal 23.3g	22.7g 1.3g
23	金	ヨーグルト	酢豚 コールスローサラダ くだもの	牛乳 あげせんべい	豚肉 牛乳	片栗粉 大豆油 コーン 砂糖 せんべい	ピーマン パプリカ なす にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり バナナ	444kcal 16.3g	22.3g 1.3g
26	月	牛乳 菓子	筑前煮 味噌汁 くだもの	牛乳 ピザ風じゃこお焼き	鶏肉 ちくわ 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 スキムミルク しらす チーズ	じゃがいもこんにやく 大豆油 砂糖 薄力粉	にんじん ごぼう さやえんどう 玉ねぎ グレープフルーツ ねぎ	391kcal 22.5g	14.9g 2.3g
27	火	麦茶 菓子	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 クッキー プルーン	めかじき 油揚げ 味噌 牛乳	薄力粉 バター オリーブ油 砂糖 ビスケット ルウ	玉ねぎ ピーマン パプリカ ブロッコリー にんじん なす プルーン	397kcal 19.1g	20.7g 1.4g
28	水	麦茶 菓子	豚肉とナスの味噌炒め 味噌汁 くだもの	牛乳 カステラ	豚肉 味噌 牛乳 わかめ	大豆油 砂糖 じゃがいも カステラ	しょうが なす 玉ねぎ にんじん ピーマン オレンジ	397kcal 18.6g	15.6g 1.4g
29	木	牛乳 菓子	肉豆腐 味噌汁 くだもの	牛乳 豆乳きな粉蒸しパン	豚肉 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 牛乳 きな粉 豆乳	こんにやく 砂糖 蒸しパン粉	玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ バナナ レーズン	400kcal 20.4g	13.4g 1.5g
30	金	ゼリー	ささみフライ ブロッコリーごまサラダ トマト 味噌汁	牛乳 タルト	鶏肉 卵 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	薄力粉 パン粉 大豆油 マヨネーズ ごま タルト	ブロッコリー トマト 玉ねぎ	411kcal 23.7g	23.4g 1.3g
行事食		牛乳 菓子	ピラフ 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	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 しょうが にんにく ピーマン ブロッコリー きゅうり キャベツ みかん缶	581kcal 22.6g	20.0g 1.5g
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 果汁	牛乳 揚げパン	豚肉 牛肉 牛乳	米 大豆油 パン ルウ 砂糖	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	605kcal 18.0g	22.2g 1.7g