



6月 予定献立表



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価	
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3(月)	きのこスパゲッティ	ツナ チーズ	スパゲッティ	たまねぎ にんじん にんにく しいだけ しめじ	685	21.5
	スパイシーポテト		じゃがいも あぶら	↑あかピーマン スズキニ ↓		
	ニョッキのスープ	ベーコン	ニョッキ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほししいだけ		
4(火)	かみかみごはん	だいず とりにく ひじき あぶらあげ	こめ こんにゃく	にんじん	633	22.4
	イワシのカリカリフライ	いわし	あぶら			
	わかめのずのもの	わかめ		もやし きゅうり		
5(水)	れいとうみかん			みかん	670	24
	げんまいごはん		こめ もちこめ			
	ホキのばいかソース	ホキ		しょうが うめ		
6(木)	もちだんごじる	ぶたにく なた	しらたまだんご	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	705	28.7
	もも			もも		
	むぎごはん		こめ むぎ	↓しょうが ながねぎ↓		
7(金)	マーボー豆腐	豆腐 だいず		たまねぎ エリンギ にんじん ほししいだけ にんにく	637	21.4
	ちゅうかサラダ			こまつな キャベツ きゅうり		
	そらめ			そらめ		
10(月)	ごはん		こめ		689	22.6
	じゃがいものにくみそ	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ ほししいだけ にんじん さやいんげん		
	こしきあえ			こまつな もやし あかピーマン だいこん コーン		
11(火)	イチゴあげパン		パン あぶら ミルク		644	26.1
	しろはなまめのシチュー	とりにく ベーコン きゅうり チーズ	じゃがいも しろはなまめ とうりゅうバター	たまねぎ しめじ にんじん グリンピース		
	ひじきのマリネ	ひじき	↑こむぎこ↓	きゅうり だいこん あかピーマン		
12(水)	おしむぎごはん		こめ むぎ		661	26.6
	とりそば	とりにく	こま	れんこん しょうが		
	いりたまご	たまご	あぶら			
13(木)	なめこのみそじる	とうふ		たまねぎ だいこん なめこ にんじん ながねぎ	648	20.5
	ごまじるうどん	とりにく あぶらあげ こんぶ	うどん こま	にんじん ながねぎ ほうれんそう		
	ささかまのテンプラ	ささかま たまご	こむぎこ あぶら			
14(金)	さつまいものテンプラ	たまご	こむぎこ さつまいも あぶら	キャベツ きゅうり	672	23.7
	あさづけ					
	かんこくふうたきこみごはん	ぶたにく	こめ むぎ しらたき	にんじん にんにく だいずもやし だいこん ほうれんそう		
17(月)	チヂミ	チヂミ	あぶら		662	22.4
	チョレギサラダ	のり わかめ	こま	キャベツ きゅうり こまつな あかピーマン にんにく		
	うめごはん	ちりめんじゃこ	こめ こま	うめ あかじそ		
18(火)	サバのからみ焼き	さば			689	25.4
	こんさいじる	とうふ	じゃがいも	ながねぎ だいこん にんじん こまつな		
	はちみつレモン toast		パン マーガリン はちみつ	レモン		
19(水)	まめとウィンナーのトマトにのりあえ	ウィンナー だいず のり	じゃがいも ひよこまめ こめこ	にんにく たまねぎ にんじん	682	21.1
	いわつきごはん		こめ			
	たまごどんぐり	たまご ぶたにく		たまねぎ にんじん さやいんげん たけのこ		
20(木)	こんにゃくサラダ		こんにゃく	あかピーマン だいこん きゅうり キャベツ	636	25.3
	おこめのパパロア	パパロア				
	あおなとハムのピラフ	ハム	こめ むぎ	たまねぎ エリンギ コーン こまつな		
21(金)	ミートボールスープ	ミートボール	じゃがいも	セロリ たまねぎ えのき チンゲンサイ とうみょう にんじん	653	25.9
	カリフローレサラダ			カリフローレ キャベツ きゅうり		
	げんまいごはん		こめ もちこめ	↓ほししいだけ↓		
24(月)	かいせんとろろ	とうふ いか ほうたて ちくわ	しらたき	チンゲンサイ たけのこ にんじん しょうが	675	29.6
	ちゅうかきゅうり		こま	きゅうり にんにく しょうが		
	いわつきごはん		こめ			
25(火)	コマツナのふりかけ	ちりめんじゃこ		こまつな	638	23.2
	ししゃものあますづけ	ししゃも	あぶら	あかピーマン パセリ たまねぎ		
	かきたまじる	たまご わかめ	でんぷん	にんじん ながねぎ たまねぎ		
26(水)	きょうかめ				740	27.6
	子どもパンライス		パン			
	スラッピージョー	ぶたにく だいず こおりとうふ		たまねぎ グリンピース にんじん		
27(木)	ぐだくさんのコンソメスープ	とりにく		たまねぎ しめじ にんじん エリンギ もやし ほうれんそう	649	26.2
	りんごのコンポート			りんご レモン		
	むぎごはん		こめ むぎ			
28(金)	イカのかりんあげ	いか	でんぷん あぶら		681	21.4
	けんちんじる	とうふ	じゃがいも	だいこん にんじん ほししいだけ ながねぎ えのき		
	オレンジ			オレンジ		
28(金)	ジャージャーめん	ぶたにく	ちゅうかめん	たまねぎ にんじん ながねぎ にんにく しょうが	681	21.4
	マーラーカオ	たまご きゅうり	こむぎこ	↑こまつな ↓ほししいだけ↓		
	くきわかめのチョナムル	くきわかめ	こま	もやし にんにく えのき		
28(金)	ちらしずし	かまぼこ たまご のり	こめ こま	にんじん かんぴょう ほししいだけ れんこん さやいんげん	649	26.2
	だいずとごぼうのあおのり	あおのり にほひ だいず	こめこ あぶら			
	とうみょういりずましじる	とうふ わかめ		とうみょう にんじん たけのこ		
28(金)	げんまいごはん		こめ もちこめ		681	21.4
	ビーンズカレー	ぶたにく だいず	ひよこまめ レッドキドニー さつまいも	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん もも パイン ブルーベリー		

- ・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
- ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↑や↓のマークで示します。
- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。



ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー人参は19日のミートボールスープに入っています