



6月予定献立



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)
2(月)	むぎごはん じゃがマーボー ちゅうかきゅうり	かいそうエクス ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも ごま	↓ほししいだけ グリンピース たまねぎ↓ しょうが にんにく ながねぎ にんじん だけのこ きゅうり にんにく しょうが	638	21.4
3(火)	ツナとトマトのスパゲッティ やさしいコンソメスープ こまつなサラダ そらまめ	チーズ ツナ とりにく	スパゲッティ	トマト たまねぎ にんにく パセリ たまねぎ にんじん しめじ エリンギ もやし さんとうさい こまつな コーン そらまめ	604	26.8
4(水)	かみかみごはん ごぼうのあまから きりぼしサラダ ミニトマト	きゅうにゅう だいず とりにく ひじき あぶらあげ	こめ こんにゃく あぶら はちみつ ごま	ごぼう こまつな きりぼしだいこん もやし きゅうり ミニトマト	590	19.2
5(木)	げんまいごはん タラのこまみそ いそのかじる あさづけ	かいそうエクス たら わかめ あおりの こんぶ	こめ もちこめ ごま あぶら	にら にんじん たまねぎ ながねぎ きゅうり しょうが	653	26.3
6(金)	ココアトースト じゃがいものスペインふう かいそうサラダ	たまご きゅうにゅう イカ パーコン ぶたにく かいそうミックス	パン はちみつ さとう じゃがいも ごま	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり キャベツ コーン	678	29.3
9(月)	わかめジャコごはん やさしいたまごやき さんしょくもちだんごじる	わかめ ちりめんじゃこ たまご ぶたにく とりにく	こめ ごま じゃがいもだんご	たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	681	28
10(火)	おしむぎごはん すぶた ちゅうかなムル	かいそうエクス ぶたにく なまあげ	こめ むぎ あぶら	しょうが にんじん たまねぎ ししいだけ だけのこ ビーマン もやし こまつな にんじん しょうが にんにく	713	25.3
11(水)	わかめうどん 2しょくゴマてんぷら ゴマすあえ	きゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ たまご ちくわ	うどん こむぎこ あぶら ごま ごま	にんじん だけのこ えのき ながねぎ かぼちゃ こまつな もやし	668	26.3
12(木)	むぎごはん しせんとろ はるさめサラダ	かいそうエクス とうふ ぶたにく	こめ むぎ はるさめ ごま	↓にんにく しょうが↓ たまねぎ にんじん だけのこ ほししいだけ ながねぎ キャベツ もやし にんじん	634	22.9
13(金)	ごはん じゃがいものそばろに さつまじる れいとうみかん	きゅうにゅう かいそうエクス ぶたにく とりにく なまあげ	こめ じゃがいも さつまいも こんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース しめじ だいこん にんじん チンゲンサイ みかん	663	22.4
16(月)	きなこあげパン チキンピーンズ わかめのサラダ	きなこ パーコン とりにく だいず わかめ	パン さとう あぶら じゃがいも こめこ ごま	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース こまつな もやし	667	26.8
17(火)	いわつきごはん てっかみそ ハムチーズいもち こんさいじる	かいそうエクス だいず ハム とうふ	こめ あぶら とうにゅうバター じゃがいも	コーン たまねぎ ながねぎ だいこん にんじん こまつな	695	19.7
18(水)	えだまめごはん とりのからあげ じゃがペースト すのもの	こんぶ とりにく こうりどうふ パーコン	こめ あぶら じゃがいも	えだまめ キャベツ にんじん エリンギ もやし こまつな	643	28.2
19(木)	いわつきごはん なつやさいカレー パインサラダ	かいそうエクス チーズ とりにく スkimミルク	こめ こむぎこ とうにゅうバター じゃがいも	↓セロリ にんにく しょうが トマト↓ なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ビーマン りんご パイン キャベツ あかビーマン たまねぎ	719	23.5
20(金)	スラッピージョー みどりのポタージュスープ わなしクラッシュゼリー	ぶたにく だいず こおりどうふ きゅうにゅう なまクリーム skimミルク ハム	パン こむぎこ バター しろはなまめ ゼリー	たまねぎ にんじん グリンピース グリンピース たまねぎ コーン ほうれんそう わなし ようなし もも りんご	695	32.9
23(月)	むぎごはん さんまのかばやき なすのみそしる レモンあえ	かいそうエクス さんま わかめ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも	なす こまつな レモン キャベツ きゅうり にんじん	679	22.8
24(火)	ごはん さけのきのソース じゃがいものスープに	かいそうエクス さけ ほたて	こめ じゃがいも	たまねぎ エリンギ えのき ししいだけ しめじ たまねぎ にんじん さやいんげん	584	26.2
25(水)	タンメン くきわかめのピリから マラーカオ	ぶたにく かまぼこ くきわかめ たまご きゅうにゅう きゅうにゅう	ちゅうかめん こむぎこ さとう あぶら	しょうが にんじん もやし ほししいだけ ながねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんにく	672	25.3
26(木)	むぎごはん ソイどんのぐ きびなごフライ みそしる	かいそうエクス だいず ぶたにく パーコン きびなごフライ わかめ	こめ むぎ あぶら	ビーマン キャベツ たまねぎ ながねぎ	682	26.7
27(金)	きむたくごはん ごもくどうふ キャベツのごまだれ	かいそうエクス ハム とうふ とりにく さつまあげ	こめ ごま	キムチ たくあん たまねぎ にんじん だけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが もやし キャベツ きゅうり にんじん	609	26.5
30(月)	ごはん ちゅうかに じゃがいものスパイシーあげ	かいそうエクス イカ うすらたまご ぶたにく かまぼこ	こめ じゃがいも あぶら	↓ほししいだけ チンゲンサイ↓ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ	627	21.1

- ・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10日の酢豚に入っています