

# 6月の献立表

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)		
1	水	しょうゆラーメン ジャンボぎょうざ	豚肉 牛乳	蒸し中華めん ごま油 油 餃子の皮 ごま油 てん粉 小麦粉 油	生姜 にんにく にんじん チンゲン菜 もやし とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく にら	酒 しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ	595 23.9	
2	木	しょうがぶたどん もやしとなまあげのみそしる	豚肉 牛乳	米 麦 油 砂糖 生揚げ わかめ みそ	生姜 りんご 玉ねぎ もやし 長ねぎ	酒 しょうゆ みりん	590 29.2	
3	金	ツイストパン とりにくのとマトチーズやき ツナサラダ	脱脂粉乳 牛乳	鶏肉 チーズ ツナフレーク	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 油 砂糖	玉ねぎ とうもろこし 小松菜 にんじん キャベツ	イースト 塩 塩 こしょう チョップ トマトピューレ チリパウダー ウスターソース ぶどう酒 酢 しょうゆ 塩 こしょう	592 33.6
6	月	カムカムごはん ししゃものなんばんづけ ごまみそあえ	牛乳	油揚げ ひじき 大豆 ししゃも みそ	米 麦 油 砂糖 てん粉 小麦粉 てん粉 油 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 長ねぎ にんじん ビーマン もやし 小松菜 にんじん	酒 みりん 塩 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ しょうゆ	621 23.3
7	火	ツナとだいこんおろしのスパゲティ ハムサラダ	牛乳	ツナフレーク のり ハム	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	大根 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉ねぎ	酒 酢 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 塩 こしょう	589 26.3
8	水	えだまめごはん さわらのみそマヨやき せんべいじる	牛乳	鶏肉 油揚げ さわら みそ チーズ	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ(ノンエッグ) ごま油 かやきせんべい	枝豆 生姜 玉ねぎ レモン果汁 ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく 大根 小松菜 長ねぎ	酒 塩 塩 酒 みりん 酒 しょうゆ	591 28.7
9	木	チキンピラフ ホキのはちみつレモンソース カラフルサラダ	牛乳	鶏肉 ホキ	米 麦 油 てん粉 小麦粉 油 はちみつ 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ にんじん セロリー パセリ レモン果汁 キャベツ 小松菜 にんじん 赤ビーマン とうもろこし	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ ぶどう酒 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ こしょう	588 28.4
10	金	むぎごはん すぶた ちゅうかふうたまごスープ	牛乳	高野豆腐 豚肉 鶏肉 鶏卵	米 麦 てん粉 油 砂糖 ごま ごま油	生姜 にんじん ビーマン しいたけ たけのこ 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	酒 しょうゆ チョップ 中濃ソース 酢 塩 酒 塩 こしょう しょうゆ	633 24.4
13	月	かんさいふううどん チーズちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのハリハリづけ	牛乳	鶏肉 油揚げ なた ちくわ チーズ 青のり	冷凍うどん 小麦粉 油 砂糖 ごま	にんじん 長ねぎ 小松菜 切り干し大根 きゅうり にんじん	酒 みりん しょうゆ 塩 塩 酢 しょうゆ	585 28.9
14	火	むぎごはん じゃがいもとだいずのあまからあげ とりにくとやさいのみそに	牛乳	大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 みそ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 ごま てん粉 油 砂糖 てん粉	大根 こんにゃく にんじん 玉ねぎ たけのこ 生姜	みりん しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒	591 22.7
15	水	あかまいいりごはん にこみハンバーグ いそかあえ とうふとわかめのみそしる	牛乳	豚肉 豆腐 のり 豆腐 わかめ みそ	米 赤米 パン粉 砂糖 てん粉	玉ねぎ 大根 小松菜 もやし にんじん えのきたけ 長ねぎ	塩 こしょう ナツメグ みりん しょうゆ しょうゆ 酒 みりん	580 27.7
16	木	しゃくしなチャーハン ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳	豚肉 鶏卵 鶏肉	米 麦 油 ごま油 油 ウェーブワンタン ごま油 砂糖	にんじん 長ねぎ しゃくし菜漬け にんじん もやし 長ねぎ 干しいたけ 小松菜	塩 こしょう しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	586 23.8
17	金	セサミトースト とうがんにいりポトフ あおうめゼリー	牛乳	脱脂粉乳 豚肉 レバー入りウインナー	小麦粉 マーガリン 砂糖 ごま 油 じゃがいも 砂糖	冬瓜 にんじん 玉ねぎ キャベツ うめ果汁	イースト 塩 塩 こしょう 酒 しょうゆ	585 21.8
20	月	カレーライス こまつなサラダ	牛乳	豚肉 油 砂糖 ごま	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん 小松菜 キャベツ もやし とうもろこし にんじん	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 チョップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	648 21.1
21	火	おおきな魚(まぐろ)のそぼろ丼 魚が泳ぐ海のすまし汁 にじ色くらげ風クラッシュゼリー	牛乳	ツナフレーク 大豆 かまぼこ わかめ アガー	米 麦 油 砂糖 ごま 砂糖 サイダー ぶどうジュース	生姜 にんじん えのきたけ	酒 みりん しょうゆ 酒 塩 しょうゆ ぶどう酒	602 22.0
22	水	ぶたキムチやきそば ちゅうかチキンサラダ フルーツヨーグルトあえ	牛乳	豚肉 鶏肉 ヨーグルト	蒸し中華めん ごま油 ごま ごま油 砂糖 ごま 砂糖	白菜キムチ(白菜 大根 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜) にんじん もやし にら キャベツ きゅうり にんじん みかん缶 りんご缶 もも缶	酒 塩 こしょう チョップ しょうゆ 塩 こしょう ぶどう酒 酢 しょうゆ	589 25.3
23	木	バターライスフェジョアアダぞえ ムケッカ (コーヒーミルク)	牛乳	大豆 鶏肉 レバー入りウインナー まぐろ 豆乳 生乳 乳製品	米 麦 バター 油 てん粉 じゃがいも 油 砂糖 砂糖	枝豆 玉ねぎ にんにく 生姜 生姜 玉ねぎ 切り干し大根 ビーマン トマト缶 にんにく	塩 ぶどう酒 しょうゆ こしょう オリーブ 塩 酒 チョップ トマトピューレ 塩 こしょう ローリエ ぶどう酒 コーヒー	663 29.9
24	金	てりやきチキンとごぼうのスパゲティ おかひじきのサラダ ピーチケーキ	牛乳	鶏肉 ベーコン のり ヨーグルト 牛乳 鶏卵	スパゲティ てん粉 油 砂糖 オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 バター はちみつ 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ ごぼう きゅうり おかひじき にんじん キャベツ もも缶	塩 酒 しょうゆ みりん 唐辛子 ぶどう酒 こしょう 酢 しょうゆ こしょう 塩 ペーキングパウダー	671 27.6
27	月	こぎつねごはん ごじる かわちばんかん	牛乳	鶏肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 大豆 みそ	米 麦 油 砂糖 ごま油	にんじん 干しいたけ かんぴょう さやいんげん こんにゃく にんじん 干しいたけ 大根 長ねぎ 小松菜 ごぼう 河内晩柑	しょうゆ 酒 みりん	587 26.0
28	火	ひやしスタミナうどん かぼちゃのそぼろあんかけ	牛乳	豚肉 鶏肉	冷凍うどん ごま油 砂糖 ごま 油 砂糖 てん粉	玉ねぎ にんじん 白菜キムチ(白菜 大根 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜) 長ねぎ かぼちゃ 生姜 玉ねぎ にんじん	しょうゆ 酒 みりん 七味唐辛子 酒 みりん しょうゆ	589 26.8
29	水	むぎごはん のりのつくだに さばのおろしソースがけ かぶのみそしる	牛乳	のり さば 生揚げ わかめ みそ	米 麦 砂糖 てん粉 油	生姜 大根 長ねぎ かぶ	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酢 みりん	671 25.0
30	木	マーボーどん はるさめスープ	牛乳	豚肉 大豆 豆腐 鶏肉	米 麦 油 砂糖 てん粉 ごま油 油 春雨 ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん にら にんじん もやし チンゲン菜	トウバンジャン 酒 しょうゆ チンゲン菜 酒 塩 こしょう しょうゆ	623 27.3