



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
6月	ドライカレー	○	豚肉, 鶏肉, 大豆	米, 米油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, ごぼう, ピーマン, レーズン, トマト	848 kcal
	スティックサラダ			砂糖, 米油	きゅうり, だいこん, にんじん, レモン	30.3 g
	果物				メロン	25.4 g
7火	ゆかりご飯	○		米, 押麦		795 kcal
	肉豆腐煮		豚肉, 豆腐	米油, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん, しらたき, こまつな	30.0 g
	野菜とツナのおひたし		ツナ	砂糖	にんじん, キャベツ, こまつな	23.3 g
8水	ラタトゥイユがテ	○	豚肉, ベーコン, チーズ	スパゲティ, 米油	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, なす, スッキーニ, 赤ピーマン, トマト, エリンギ	795 kcal
	コールスローサラダ			米油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, 玉ねぎ	32.0 g
	果物				なし	26.0 g
9木	ミルクパン	○		ミルクパン		868 kcal
	マカロニグラタン		鶏肉, いんげんまめ, いか, 牛乳, チーズ	米油, バター, 小麦粉, マカロニ, 生クリーム, パン粉	玉ねぎ, こまつな	33.6 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 米油, 砂糖	にんじん, きゅうり	34.5 g
10金	ブルコギ丼	○	豚肉	米, ごま油, 砂糖, でんぶ	玉ねぎ, もやし, にら, にんじん, なし, しょうが, にんにく	849 kcal
	卵スープ		鶏肉, 豆腐, たまご	でんぶ	玉ねぎ, にんじん, こまつな	33.0 g
	果物				冷凍みかん	27.5 g
13月	マーボーなす丼	○	豚肉, 赤みそ, 八丁みそ	米, 押麦, 米油 (揚油), 米油, 砂糖, でんぶ, ごま油	なす, にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, れんこん	841 kcal
	パンサンスー			はるさめ, 砂糖, ごま油	にんじん, もやし, きゅうり	28.0 g
	もずく入りかき玉汁		豆腐, たまご, もずく	でんぶ	にんじん, 玉ねぎ, こまつな	26.9 g
14火	卵とじうどん	○	鶏肉, 油揚げ, たまご	冷凍うどん, でんぶ	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ	866 kcal
	野菜の生姜あえ		油揚げ		キャベツ, にんじん, こまつな, しょうが	32.3 g
	キャラメルト			さつまいも, 米油 (揚油), 砂糖, 生クリーム, バター, アーモンド粉		31.2 g
15水	揚げ大豆ご飯	○	大豆, あおのり	米, 押麦, でんぶ, 米油 (揚油), 砂糖		802 kcal
	けんちん煮		豚肉, 豆腐	米油, ごま油, じゃがいも, 砂糖	ごぼう, にんじん, だいこん, こんにやく, 長ねぎ	30.5 g
	もやしと青菜の酢の物			ごま油, 砂糖	もやし, こまつな, にんじん, 切干しだいこん	25.2 g
16木	カレー焼きパン	○	豚肉, チーズ	マーガリンパン, 米油, パン粉, 小麦粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン	828 kcal
	野菜とベーコンのスープ		ベーコン, 鶏肉	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, こまつな	30.0 g
	ミルクゼリー		牛乳, 粉寒天	生クリーム, 砂糖		34.8 g
17金	ご飯	○		米		845 kcal
	鯖の味噌煮		さば, 赤みそ	砂糖, でんぶ	しょうが, 長ねぎ	29.3 g
	ごまおひたし			ごま	もやし, こまつな, にんじん	33.2 g
21火	沢煮椀	○	豚肉, 油揚げ	米油	ごぼう, にんじん, だいこん, みつば	2.8 g
	さといもご飯		油揚げ	米, 里芋	にんじん, ごぼう, 長ねぎ	861 kcal
	ししやもの磯辺揚げ		ししやも, あおのり	小麦粉, コーンスターチ, 米油 (揚油)		32.7 g
	からしあえ			砂糖	にんじん, こまつな, もやし, キャベツ	29.0 g
22水	むらくも汁	○	鶏肉, 豆腐, たまご		にんじん, 玉ねぎ, こまつな	3.0 g
	お月見団子(みたらし) 十五夜		豆腐	白玉粉, 上新粉, 砂糖, でんぶ	かぼちゃ	
	干しえびとキャベツの炒飯		干しえび, 豚肉	米, 米油, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ	806 kcal
24金	ひじき入り春巻き	○	豚肉, ひじき	春巻きの皮, ごま油, はるさめ, 砂糖, でんぶ, 小麦粉, 米油 (揚油)	長ねぎ, にら, もやし	30.1 g
	野菜のごまサラダ			米油, 砂糖, ごま油, ごま, すりごま	もやし, きゅうり, にんじん	27.3 g
						2.4 g
27月	シナモントースト	○		食パン, バター, グラニュー糖		799 kcal
	鶏肉のハーブ焼き		鶏肉	オリーブ油	しょうが	32.4 g
	ポテトサラダ		ツナ	じゃがいも, 米油, 砂糖	きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	34.6 g
	トマトスープ		豚肉, ベーコン, いんげんまめ	マカロニ, 米油	セロリ, にんじん, 玉ねぎ, トマト, キャベツ, パセリ	3.4 g
28火	しょうゆラーメン	○	豚肉	冷凍ラーメン, 米油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, チンゲンツァイ, こまつな, こんに, 長ねぎ	795 kcal
	青のり大豆ポテト		大豆, あおのり	じゃがいも, でんぶ, 米油 (揚油)		35.1 g
	果物				なし	26.7 g
29水	ガパオライス	○	鶏肉, 豚肉, たまご	米, 米油, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, バジル	852 kcal
	タイ風えび入りスープ		むきえび	はるさめ	細切り, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 卵, チンゲンツァイ, レモン	37.2 g
	ココナッツミルクゼリー		粉寒天, 牛乳	砂糖	ココナッツミルク	26.7 g
30木	ご飯	○		米		869 kcal
	大豆コロッケ		豚肉, 脱脂粉乳, 大豆	じゃがいも, 米油, 小麦粉, パン粉, 米油 (揚油)	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン	28.2 g
	おつかあえ		かつおぶし		もやし, キャベツ, にんじん, こまつな	20.6 g
	さつま汁		さつま揚げ, 赤みそ, 白みそ	さつまいも	にんじん, だいこん, 長ねぎ, こんにやく, しめじ	2.6 g
30木	ひじき入りきのこご飯	○	鶏肉, 大豆, 油揚げ, ひじき	米, 米油, 砂糖	しめじ	870 kcal
	鮭の野菜あんかけ		鮭	でんぶ, 米油 (揚油), じゃがいも	にんじん	37.8 g
	からしあえ			砂糖	こまつな, もやし, キャベツ	32.0 g
かきたま汁	豆腐, たまご, 生わかめ	でんぶ		にんじん, 長ねぎ	2.9 g	

★ 材料購入の都合により献立を変更することがあります。

摂取基準
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
830kcal 30.0g 27.7g 2.5g