



6月献立予定表



日	曜日	10時おやつ	きゅうしょく	3時おやつ	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー タンパク質	脂質 塩分
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
2	月	牛乳 菓子	親子煮 おかか和え くだもの	牛乳 ピザ風じゃこお焼き	鶏肉 卵 スキムミルク 鰹節 牛乳 しらす チーズ	じゃがいも 大豆油 砂糖 薄力粉	にんじん 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう ほうれん草 もやし グレープフルーツ ねぎ	419kcal 25.2g	16.3g 1.8g
3	火	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 原宿ドック	豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	マカロニ こんにやく 大豆油 ごま油 砂糖 ごま 原宿ドック	ごぼう にんじん エリンギ ねぎ バナナ	410kcal 19.2g	18.0g 1.6g
4	水	麦茶 菓子	魚の生姜煮 ブロッコリー白和え風 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 バームクーヘン	めかじき チーズ 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	砂糖 コーン ごま マヨネーズ バームクーヘン	しょうが にんじん いんげん ブロッコリー 玉ねぎ なす	440kcal 23.8g	22.4g 1.5g
5	木	くだもの	ニラ豆腐 ナムル 味噌汁	牛乳 クレープ	豆腐 豚肉 なた 味噌 牛乳	砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも クレープ	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	403kcal 20.3g	22.3g 2.0g
6	金	ヨーグルト	はんぺんチーズフライ ブロッコリー トマト 味噌汁	牛乳 キャロット蒸しパン	はんぺん チーズ 卵 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	薄力粉 パン粉 大豆油 蒸しパン粉	ブロッコリー トマト 玉ねぎ にんじん レーズン	408kcal 19.4g	16.9g 2.1g
9	月	牛乳 菓子	鶏肉の甘辛煮 ツナサラダ 豆腐スープ	麦茶 おにぎり	鶏肉 ツナ 豆腐 塩昆布	米 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま マヨネーズ	しょうが ビーマン きゅうり にんじん キャベツ チンゲン菜 切干大根	444kcal 22.5g	18.2g 1.6g
10	火	くだもの	魚磯辺フライ ブロッコリー香和え トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 クラッカー チーズ	もろ 卵 のり 鰹節 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳 チーズ	薄力粉 パン粉 大豆油 ごま油 クラッカー	ブロッコリー トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ	437kcal 26.6g	20.8g 2.2g
11	水	麦茶 菓子	豚肉とナスの味噌炒め 中華スープ くだもの	牛乳 揚げパン	豚肉 味噌 わかめ 牛乳 きな粉	大豆油 砂糖 パン	しょうが なす 玉ねぎ にんじん ビーマン オレンジ	393kcal 19.0g	19.7g 1.5g
12	木	ゼリー	豆腐ハンバーグ ブロッコリー にんじん甘煮 味噌汁	牛乳 マーラーカオ	豆腐 鶏肉 卵 スキムミルク わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	油 パン粉 砂糖 じゃがいも マーラーカオ	玉ねぎ ブロッコリー にんじん	436kcal 22.8g	21.4g 1.6g
13	金	麦茶 菓子	県民の日献立 インド煮 かんぴょうごま酢和え ニラ玉汁 県民の日デザート	牛乳 タルト	豚肉 さつま揚げ 卵 鰹節 牛乳	じゃがいも 油 こんにやく 砂糖 ごま 片栗粉 ゼリー タルト	にんじん 玉ねぎ グリーンピース かんぴょう きゅうり キャベツ にら	432kcal 17.2g	19.0g 1.9g
16	月	麦茶 菓子	筑前煮 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 カステラ	鶏肉 ちくわ 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも こんにやく 大豆油 砂糖 カステラ	にんじん ごぼう さやえんどう 玉ねぎ	411kcal 20.2g	13.3g 1.8g
17	火	くだもの	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 フライドポテト	めかじき 油揚げ 味噌 わかめ 牛乳 のり	薄力粉 バター オリーブ油 砂糖 ルウ フライドポテト	玉ねぎ ビーマン パプリカ ブロッコリー にんじん キャベツ	419kcal 19.0g	23.8g 1.5g
18	水	牛乳 菓子	生揚げの味噌炒め 春雨スープ くだもの	牛乳 クッキー ブルー	生揚げ 豚肉 味噌 ベーコン 牛乳	大豆油 砂糖 片栗粉 春雨 クッキー	玉ねぎ にんじん ビーマン キャベツ もやし にら バナナ ブルー	412kcal 15.6g	18.0g 1.4g
19	木	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	牛乳 ビスケット	豚肉 ツナ 牛乳	じゃがいも 大豆油 コーン ルウ ビスケット	にんじん 玉ねぎ トマト なす かぼちゃ ビーマン にんにく しょうが さやえんどう きゅうり もやし グレープフルーツ	417kcal 17.5g	23.6g 1.7g
20	金	ヨーグルト	酢豚 わかめスープ くだもの	牛乳 スイートポテト	豚肉 卵 わかめ 豆腐 牛乳	片栗粉 油 砂糖 ごま パン粉 スイートポテト	ビーマン パプリカ なす にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 オレンジ	417kcal 18.0g	36.0g 1.6g
23	月	牛乳 菓子	鶏と野菜のトマト煮 ツナマカロニサラダ くだもの	牛乳 ビスケット	鶏肉 ツナ 牛乳	パン 大豆油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ビスケット	しょうが 玉ねぎ なす スズキニ にんじん ビーマン トマト 玉ねぎ キャベツ きゅうり メロン	421kcal 22.8g	20.6g 1.0g
24	火	麦茶 菓子	魚のバーベキューソース 南瓜の素揚げ にんじん甘煮 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 マフィン	カラスガレイ 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト 牛乳	薄力粉 大豆油 砂糖 マフィン	りんご レモン かぼちゃ にんじん 玉ねぎ	418kcal 22.0g	16.2g 1.9g
25	水	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 黒糖ドーナツ	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 スキムミルク	砂糖 片栗粉 大豆油 ミックス粉	しょうが ブロッコリー トマト 玉ねぎ なす	415kcal 24.1g	16.9g 1.5g
26	木	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 お好み焼き	高野豆腐 鶏肉 卵 のり スキムミルク わかめ しらす 味噌 牛乳 豚肉 桜えび 鰹節	大豆油 砂糖 じゃがいも お好み焼き粉 マヨネーズ	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 キャベツ ねぎ	425kcal 25.6g	17.7g 2.3g
27	金	ヨーグルト	コロッケ ブロッコリーごま和え トマト 味噌汁	牛乳 小魚 せんべい	豚肉 スキムミルク 卵 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 小魚	じゃがいも 大豆油 薄力粉 パン粉 砂糖 ごま せんべい	玉ねぎ ブロッコリー にんじん トマト ねぎ	414kcal 22.1g	20.8g 1.8g
30	月	ヨーグルト	魚の味噌漬け焼き 野菜スープ 果物	麦茶 ミルクくすもち	酒 味噌 牛乳 きな粉	薄力粉 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	しょうが ビーマン キャベツ にんじん 玉ねぎ オレンジ	260.0g 17.5g	7.1g 0.8g
行事食		牛乳 菓子	ハンバーグ スパゲティ 味噌汁	牛乳 アメリカンドック	鶏肉 豚肉 牛肉 牛乳 卵 ウインナー 鰹節	米 コーン マーガリン 大豆油 パン粉 薄力粉 砂糖 スパゲティ ミックス粉	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 ビーマン ブロッコリー キャベツ	761kcal 31.3g	34.5g 2.8g
行事食		牛乳 菓子	ドライカレー あじさいサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ホットケーキ	豚肉 牛肉 ヨーグルト 牛乳 卵	米 大豆油 ルウ 砂糖 ミックス粉 メープルシロップ	にんじん しょうが 玉ねぎ トマト マッシュルーム きゅうり グリーンピース キャベツ かんかん粉 バナナ もも パイナップル	615kcal 21.5g	21.5g 1.6g