



6月分 献立予定表



日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
			(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	振替休日								
4	火	ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 パンサンデー		牛乳	にんじん・小松菜	玉ねぎ・大根・長ねぎ・しょうが	砂糖・てんぷん	油	酒・しょうゆ・カレー粉	833 29.5 2.0
5	水	ごはん 牛乳 厚焼きたまご わさびあえ 大根と豚肉の炒め煮		牛乳		キャベツ・きゅうり			しょうゆ・わさび しょうゆ・みりん	845 32.5 2.3
6	木	ハニートースト 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 ヨーグルト		牛乳	にんじん・トマト	キャベツ・玉ねぎ	マカロニ・じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	820 33.3 2.5
7	金	ごはん 牛乳 鶏肉の梅風味揚げ おひだし 玉ねぎのみそ汁		牛乳		キャベツ・もやし	てんぷん	油	ねり梅・酒 しょうゆ	788 33.1 2.6
10	月	ミルクパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース こらきいも ジュリエンスープ		牛乳	トマト				デミグラスソース・ソース・ワイン コンソメ・塩・こしょう	830 31.2 3.2
11	火	ごはん 牛乳 キーマカレー わかめサラダ	いばらき 美味しお 献立	牛乳	豚肉・大豆・ひよこ豆 乳	にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	油	ワイン・ソース・カレー粉・カレールウ	851 27.7 1.9
12	水	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ 切干大根のあえもの あおさ汁		牛乳		しょうが	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・酢 しょうゆ・塩・酒	790 30.7 2.2
13	木	ミートソーススパゲッティ 牛乳 コロッケ オニオンドレッシングサラダ ミニロールパン		牛乳	チーズ・寒天 にんじん・ピーマン・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	818 31.5 2.7
14	金	ごはん 牛乳 豚キムチ レタスとわかめのスープ		牛乳		にら	白菜キムチ・キャベツ・玉ねぎ・にんにく	砂糖・てんぷん	ごま油 酒・しょうゆ・甜麺醬・コチュジャン	789 29.1 2.4
17	月	黒パン 牛乳 もうかレモン風味ムニエル グリーンサラダ 豆とポテトのスープ		牛乳		レモン(果汁)	キャベツ	油	酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	801 33.9 2.3
18	火	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 即席漬 納豆		牛乳		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・てんぷん	酒・しょうゆ・みりん 塩	820 29.8 2.1
19	水	ごはん 牛乳 こまひフライ ひじきの炒め煮 もやしたっぷりごまみそ汁		牛乳		にんじん	ひじき	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	しょうゆ・みりん	817 28.3 2.2
20	木	総体								
21	金	総体								
24	月	米パン 牛乳 クリームシチュー マカロニサラダ レモンゼリー		牛乳				米パン		798 36.4 2.8
25	火	ごはん 牛乳 いわしの南蛮づけ しょうがあえ 豚汁		牛乳		長ねぎ	キャベツ・きゅうり・しょうが	砂糖	酢・しょうゆ・一味唐辛子 しょうゆ	804 30.4 2.1
26	水	ごはん 牛乳 ビーフカレー ゆで野菜のマリネ		牛乳		にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油 ワイン・カレールウ・ソース	812 26.5 2.1
27	木	ジャンバラヤ 牛乳 ししゃもフライ レモンドレッシングサラダ		牛乳	にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	米	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・パプリカ・チリパウダー	731 27.9 2.6
28	金	ごはん 牛乳 樺ざようざ 春雨のカラフルいため 卵とトマトの中華スープ		牛乳					酢・塩・こしょう・しょうゆ・豆板醤・オイスターソース 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	819 28.2 2.6

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
 ※ ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉を使用しています。