

2013年
6
月
の
献
立

日	曜	牛乳	献立	主にからだの組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーKcal
				魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
3	月	○	麦ごはん 小松菜ともやしのスープ ヘルシーハンバーグ パセリポテト	豚肉 豆腐 卵 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ もやし	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 バター	881 34.5
4	火	○	キムチ丼 きくらげスープ ぎすけ煮	豚肉 みそ 卵 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 なら 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ 白菜キムチ きくらげ	米 きび 砂糖 でん粉	油 ごま	877 38.9
5	水	○	チーズとハムのトースト 野菜のスープ煮 ツナドレッシングサラダ	ハム 豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	にんにく 生姜 グリンピース もやし たけのこ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン じゃがいも 砂糖	油 マーガリン	855 41.4
6	木	○	きびごはん 豆腐とわかめの味噌汁 わかさぎの南蛮漬け カミカミサラダ	いか 豆腐 みそ	牛乳 わかめ わかさぎ	人参	ねぎ きゅうり キャベツ 大根 コーン	米 きび 砂糖 でん粉 小麦粉	油	781 30.8
7	金	○	チキンと豆のカレー わかめのかわりあえ くだもの	鶏肉 いんげん豆	牛乳 わかめ	人参	にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし くだもの	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	918 28.4
10	月	○	五目うどん 味付けうずらの卵 じゃがいものからめ煮 プリ辛あえ	豚肉 油揚 いか うずらの卵	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり	うどん 砂糖 じゃがいも 水あめ	油 ごま	787 26.7
11	火	○	梅ちりめんごはん キャベツの香味漬け 豆腐とすり身の真砂揚げ 沢煮椀	豆腐 たら えび 卵 油揚 とびうお 豚肉	牛乳 ひじき しらす干し	人参	梅干 玉ねぎ キャベツ 生姜 大根 ねぎ しいたけ	米 でん粉 砂糖	油 ごま	866 34.8
12	水	○	アスパラごはん きんぴらごぼう 鯖のカレーニエル わかめの吸い物	ベーコン 鯖 豆腐	牛乳 わかめ しらす干し	人参 アスパラガス	ごぼう れんこん ねぎ えのきたけ	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	816 33.7
13	木	○	麦ごはん あじさいゼリー 四川豆腐 ごま酢あえ	豆腐 豚肉	牛乳	人参 青梗菜	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり もやし	米 麦 砂糖 でん粉 くず粉 ぶどうジュース	油	821 30.7
14	金	○	チキンライス かぶのスープ フレンチサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 かぶの葉	たまねぎ グリンピース かぶ 白菜 キャベツ きゅうり マッシュルーム にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 バター	837 27.0
17	月	○	麦ごはん 即席漬 いわしの梅煮 吉野汁	いわし 鶏肉 油揚 はんぺん	牛乳	人参	梅干 生姜 きゅうり ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 うどん	油	793 31.9
18	火	○	チャーハン もやしときゅうりの中華和え 春巻 豆腐と青梗菜のスープ	豚肉 なたと 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 なら 青梗菜	生姜 ねぎ グリンピース もやし しいたけ たけのこ きゅうり	米 麦 砂糖 春雨 小麦粉 春巻きの皮 でん粉	油	832 34.5
19	水	○	なすとトマトソースのスパゲティー フルーツポンチ	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	なす にんにく 玉ねぎ 黄桃 パイン みかん	スパゲティー 小麦粉 砂糖	油	868 33.6
20	木	○	回鍋肉丼 中華スープ くだもの	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 なら ピーマン	にんにく 生姜 しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ キャベツ 果物	米 麦 砂糖 でん粉	油	775 32.6
21	金	○	ヨーグルト蒸しパン・ぶどうパン ポークビーンズ アーモンドサラダ	卵 いんげん豆 豚肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	人参 ビーマン 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター アーモンド	881 26.7
24	月	○	ごまごはん キャベツのごま酢 ひじき入り玉子焼 青菜のみそ汁	豚肉 卵 豆腐 油揚 みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ しいたけ もやし ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖	油 ごま	831 34.7
25	火	○	ごまと青大豆のごはん くだもの 鶏肉の照り焼き 磯香あえ すまし汁	大豆 鶏肉 はんぺん	牛乳 のり	人参 青梗菜 ほうれん草	生姜 セロリー もやし ねぎ えのきたけ 果物	米 もち米 砂糖	油 ごま	781 34.9
26	水	○	シナモンパン キャベツとコーンのスープ マカロニグラタン	鶏肉 えび	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	パン 砂糖 パン粉 マカロニ 小麦粉	油 バター マーガリン	828 32.4
27	木	○	麦ごはん 五目にびたし かつおのコロコロ揚げ すまし汁	かつお 油揚 凍り豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜 白菜 えのきたけ ねぎ もやし	米 麦 でん粉 砂糖	油	812 39.1
28	金	○	昆布ごはん 大根の中華あえ かきたまスープ 白玉羹	鶏肉 油揚 豆腐 卵 小豆 昆布	牛乳	人参 ビーマン ほうれん草	ごぼう 大根 きゅうり もやし	米 もち米 砂糖 ぐず粉 でん粉 白玉団子	油 ごま	861 29.5

※食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。