

6月 献立表

令和元年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食品名			栄養価(きょうりょく)
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体をたくわえるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
3 (月)		ターメリックライス	ポークビーンズ ごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうにゅう	こめ おおむぎ パター あぶら じゃがいも でんぷん さとう しるごま	セロリー しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム キャベツ ごぼう	653 20.8
4 (火)		ご飯	いわしの筒煮 大根の味噌炒め かむかむ汁	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ みそ けずりぶし わかめ	こめ さとう あぶら こんにゃく ごま こめぬかあぶら じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん だいこん さやいんげん たまねぎ ごぼう	587 25.8
5 (水)		新しょうがご飯	もずく入り卵焼き なめこのみそ汁 ずいか	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたひきにくもずく たまご けずりぶし とうふ みそ	こめ もちこめ あぶら さとう	しょうが えのきたけ ねぎ にんじん ほししいたけ すいか たまねぎ グリンピース なめこ	616 25.5
6 (木)		みそラーメン	うずらの卵煮 棒々鶏サラダ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう うずらたまご とりにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ラード さとう	にんじん たまねぎ もやし コーン にんにく しょうが ねぎ にら しなちく きゅうり キャベツ	586 24.0
7 (金)		わかめご飯	わかさぎのカレーから揚げ 五目豆 厚揚げと野菜の味噌汁	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう わかさぎ とりもも こんが だいず けずりぶし あつあげ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん れんこん ごぼう ねぎ こまつな	655 25.9
10 (月)		ピビンバ	トックスープ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま トック	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし こまつな セロリー たまねぎ ほししいたけ たけのこ だいこん にら	604 24.5
11 (火)		ご飯	メダイの梅焼き ひじきの煮物 豚汁	ぎゅうにゅう めだい あぶらあげ ひじき けずりぶし ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが うめ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	620 28.2
12 (水)		エスニックチャーハン	青梗菜とハムの和えもの 肉団子スープ	とりひきにく えび ぎゅうにゅう ハム ぶたひきにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ マロニー	にんにく たまねぎ あかピーマン ピーマン チンゲンサイ もやし セロリー ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん はくさい	584 24.1
13 (木)		きびご飯	あじフライ キャベツのあっさり和え 切干大根の味噌汁	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし けずりぶし あぶらあげ みそ	こめ きび こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう ねぎ	641 26.7
14 (金)		レンズ豆の カレーライス	福神漬 コーンサラダ	レンズまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう パター こむぎこ ざらめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ふくじんづけ キャベツ コーン	702 21.4
17 (月)		オムチキライス	ホットポテトサラダ コンソメスープ	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら マーガリン じゃがいも さとう マヨネーズ(卵なし)	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ セロリー	599 20.0
18 (火)		ちらし寿司	さわらの西京焼き ピリ辛こんにゃく炒め ずまし汁	とりもも あぶらあげ さわら みそ ぎゅうにゅう けずりぶし かまぼこ	もちこめ こめ さとう あぶら こんにゃく ごまあぶら ごま	にんじん かんぴょう ほししいたけ グリンピース さやいんげん だいこん ねぎ	626 28.4
19 (水)		ご飯	回鍋肉 冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ まめみそ	こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ほししいたけ とうがん ねぎ	545 22.3
21 (金)		食パン	レモンクリーム ムサカ(ナス・トマト) ABCスープ	ぎゅうにゅう クリーム ぶたひきにく だいず チーズ とりむね	しょくパン グラニューとう でんぷん パター じゃがいも あぶら さとう マカロニ	レモン なす にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん こまつな	689 24.5
24 (月)		マーボー豆腐丼	大根ときゅうりのびり辛漬け	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ にら だいこん きゅうり キャベツ	584 22.8
25 (火)		ミルクパン	トマトミートボールシチュー アスパラのソテー カフェオレパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ベーコン アガー クリーム	ミルクパン かたくりこ オリブゆ さとう マカロニ あぶら でんぷん	たまねぎ しょうが にんにく にんじん セロリー コーン トマトかん トマトビュレ さやいんげん アスパラガス	698 24.8
26 (水)		ご飯	焼き鯖のねぎかつおたれ 干草あえ 手作り味噌汁	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あぶらあげ けずりぶし みそ	こめ さとうこんにゃく ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ	639 28.1
27 (木)		麦ご飯	なすとひき肉の炒め物 サンラータン 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ ぶたにく とうふ たまご	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ なす みかん たけのこ しめじ こまつな	659 24.5
28 (金)		パエリア風ご飯	ハンバーグ 青のりポテト ジュリエンスープ	いか とりもも ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ あおのり ベーコン	こめ マーガリン パンこ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン きピーマン キャベツ こまつな	634 25.2

がついているのは、アレルギー対応のある献立、食材です。