

6月分 予定献立表

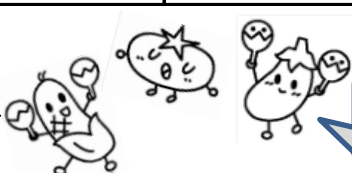


日(曜)	主食	牛乳	おかず	血や肉となる食品	働く力や体温となる食品	体の調子を整える食品	栄養価	
							エネルギー	たんぱく質
1(水) かみかみ献立	かみかみごはん		いかのかりん揚げ 小松菜と昆布のサラダ びわゼリー	ぎゅうにゅう だいた とりにく いか こんぶ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま びわゼリー	しいたけ にんじん ごぼう こまつな きゅうり とうもろこし	611	22.7
2(木)	食パン		ポテトのミートソース和え コーンサラダ 黒蜜きなこジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	パン じゃがいも ハヤシルウ あぶら さとう 黒蜜きなこジャム	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース にんにく トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	750	28.7
3(金)	梅じゃこごはん		白身魚の薬味ソースかけ 豚汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ホキ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん ごま でんぷん あぶら さとう こんにやく さといも	うめ ゆかり にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう	630	27.8
6(月) かみかみ献立	ごはん		かみかみカレー 海藻サラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ チーズ かいそう	ごはん じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん セロリ にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり とうもろこし オレンジ	655	22.1
7(火)	ひじきごはん		ししゃもフリッター 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ ししゃも とうふ みそ	ごはん こんにやく さとう あぶら	にんじん しいたけ こまつな ねぎ	619	25.8
8(水)	麦ごはん		いわしのかば焼き 五色和え ピーナッツみそ	ぎゅうにゅう いわし みそ	ごはん むぎ でんぷん あぶら さとう ピーナッツ	こまつな キャベツ もやし にんじん とうもろこし	556	15.5
9(木)	キムタクごはん		小籠包 もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく 小籠包	ごはん あぶら ごまあぶら ごま	たくあん キムチ ねぎ だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが	542	17.9
10(金)	こどもパン		ミネストローネ かぼちゃコロッケ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	パン あぶら マカロニ じゃがいも さとう アーモンド	かぼちゃ たまねぎ キャベツ セロリ にんじん トマト きゅうり	741	22.0
13(月)	わかめうどん (じこなうどん)		二色天ぷら そらまめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ちくわ たまご	うどん こむぎこ あぶら さつまいも	にんじん たけのこ ねぎ そらまめ	590	25.3
14(火) かみかみ献立	焼き鳥ごはん		しゃりしゃり揚げ 和風サラダ メロン	ぎゅうにゅう とりにく トウバンジャン コチュジャン だいた にぼし わかめ みそ	ごはん さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり メロン	577	26.6
15(水)	茶飯		ソフトカレイの竜田揚げ からし和え	ぎゅうにゅう だいた カレイ	ごはん あぶら でんぷん でんぷん	こまつな キャベツ もやし にんじん ほうじちゃ	508	22.4
16(木)	ごま揚げパン		豆腐のそぼろ煮 小松菜のナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	パン あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	こまつな もやし にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース	720	29.1
17(金)	ごはん		メヌード シンガポールビーフン マンゴープリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ひよこまめ とりにく	ごはん じゃがいも あぶら はるさめ マンゴープリン	にんじん にんにく 赤ピーマン トマト パプリカ もやし たまねぎ こまつな	697	24.1
20(月) 郷土料理	かつおめし		どろめ汁 芋けんぴ	ぎゅうにゅう かつお じゃこ天つみれ たまご	ごはん あぶら さとう さつまいも はちみつ ごま でんぷん	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん こまつな	573	28.5
21(火)	ライスボール		クラムチャウダー 小松菜のサラダ さくらんぼ	ぎゅうにゅう とりにく あさり スキムミルク	ライスボール さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター	こまつな キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ にんじん さくらんぼ	671	27.6
22(水)	たこめし		鮭のおろしかけ ごま酢和え	ぎゅうにゅう たこ さけ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん こまつな だいこん ほうれんそう もやし	565	29.0
23(木)	ごはん		麻婆豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく トウバンジャン みそ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ だいこん きゅうり こまつな	605	27.2
24(金) かみかみ献立	ソイ丼		みそけんちん汁 かみかみサラダ	ぎゅうにゅう だいた ベーコン ぶたにく するめ とうふ みそ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん きゅうり もやし ごぼう こまつな ねぎ	652	30.3
27(月)	豆腐ラーメン (中華めん)		甘辛じゃがいも くるみ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ トウバンジャン みそ	ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう くるみ ごま	ねぎ にんじん しょうが こまつな キャベツ	618	26.4
28(火)	カレーピラフ		白いんげん豆のスープ はんぺんフライ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく チーズはんぺんフライ ぶたにく ベーコン	ごはん バター じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース だいこん キャベツ みかん	702	26.3
29(水)	ごはん		すまし汁 あじの野菜あんかけ ゆかり和え	ぎゅうにゅう あじ とうふ	ごはん あぶら でんぷん さとう	たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり ゆかり ほうれんそう にんじん	594	26.9
30(木)	麦ごはん		おふの卵とじ ほうれん草のアーモンド和え	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	ごはん むぎ おふ じゃがいも さとう アーモンド	たまねぎ えのきたけ にんじん グリーンピース ほうれんそう もやし キャベツ とうもろこし	647	25.0

◎献立は都合により変更する場合があります。

☆今月の行事食：歯と口の健康週間「かみかみ献立」

☆20日(月)郷土料理：四国地方「高知県」



平均栄養量		エネルギー	たんぱく質
628	25.3	kcal	g

6月は毎週かみかみ献立が登場します。
ひと口30回を目標によくかんで食べましょう!