

令和6年6月分

日 曜	献立名	食 品 名			カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの			
3 月	牛乳 肉みそ丼	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず みそ	にんじん たまねぎ ビーマン たけのこ しょうが	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	624	23.2	18.1
	牛乳 かみなり汁	どうふ あぶらあげ さつまあげ	だいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	ごまあぶら			
4 火	牛乳 コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	660	24.2	21.9
	牛乳 パンネのクリーム煮	どりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ	マカロニ ジャがいも こめこ バター			
5 水	牛乳 野菜チップス		れんこん	さつまいも あぶら	634	22.2	18.1
	牛乳 ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
6 木	牛乳 鶏肉とこんにゃくのみそ煮	どりにく さつまあげ うずらたまご みそ	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく いんげん しょうが	さとう かたくりこ あぶら	618	29.0	22.5
	牛乳 ワカメの酢の物	ワカメ	キャベツ きゅうり ゆず	ごま さとう			
7 金	牛乳 コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	583	25.5	15.1
	牛乳 ザワラのマヨネーズ焼き	ザワラ	にんじん たまねぎ バセリ	ノンエッグマヨネーズ			
8 土	牛乳 れんこんサラダ		れんこん ブロッコリー コーン	さとう たまねぎドレッシング	621	24.7	17.4
	牛乳 コンソメスープ	どりにく	たまねぎ にんじん こまつな エリンギ	じゃがいも			
9 日	牛乳 ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	590	22.1	20.8
	牛乳 イカの中華炒め	イカ ぶたにく	しょうが もやし にんじん ヤングコーン たまねぎ チンゲンサイ	さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ			
10 月	牛乳 ひじきの草履和え	ひじき あぶらあげ	にんじん ほうれんそう	さとう ごま ごまあぶら	621	24.7	17.4
	牛乳 ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
11 火	牛乳 イワシの梅煮 ごま和え	イワシのうめに	はくさい ほうれんそう にんじん	さとう ごま	590	22.1	20.8
	牛乳 豆腐みそ汁	あつあげ ワカメ どうにゅう みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ えだまめ しめじ	さとう ごま			
12 水	牛乳 コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	598	22.7	14.5
	牛乳 揚げぎょうざ ブロッコリーサラダ	ぎょうざ	ブロッコリー カリフラワー にんじん	あぶら かんさつドレッシング			
13 木	牛乳 フォー	どりにく	たまねぎ キャベツ ほししいたけ こまつな にんじん	クイティオ さとう ごまあぶら	606	25.2	20.0
	牛乳 麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ			
14 金	牛乳 高野豆腐のそぼろ煮	こうやどうふ ぶたにく だいたず ちくわ	しょうが しめじ にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース	あぶら さとう かたくりこ	624	22.1	15.7
	牛乳 ゆず酢和え		もやし にんじん はくさい ゆず	さとう			
15 土	牛乳 パンパシ	ぎゅうにゅう	パン	パン	606	25.2	20.0
	牛乳 和風ハンバーグ 添え野菜	ハンバーグ	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム しょうが ブロッコリー カリフラワー	さとう ごま			
16 日	牛乳 鶏肉のスープ	どりにく	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな		624	22.1	15.7
	牛乳 ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
17 月	牛乳 ブルコギ	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん はくさい たけのこ いら	ごまあぶら さとう ごま はるさめ	608	19.5	14.9
	牛乳 切り半し天根の和え物	ツナ	きりほしだいこん ほうれんそう にんじん	さとう			
18 火	牛乳 ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	600	20.6	21.9
	牛乳 れんこんのきんぴら	ぶたにく さつまあげ	しょうが れんこん ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	あぶら ごま さとう ごまあぶら			
19 水	牛乳 すだち酢和え	ワカメ	だいこん にんじん すだち	さとう	610	18.2	12.2
	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう		パン ブルーベリージャム			
20 木	牛乳 ポウゼフライ キャベツサラダ	ポウゼフライ	キャベツ もやし にんじん	あぶら ごまドレッシング	636	25.1	18.6
	牛乳 さつまいものスープ	どりにく	たまねぎ こまつな にんじん	さつまいも			
21 金	牛乳 山菜かきまぜ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご かまぼこ にまめ	ゆず いたどり たけのこ ふき わらび にんじん	こめ さとう	607	23.2	14.4
	牛乳 そば米汁 すだちゼリー	どうふ だりにく ちくわ	にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく ねぎ	そばこめ すだちゼリー			
22 土	牛乳 コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	623	17.6	21.0
	牛乳 ワカメのスパゲティ	ワカメ だりにく イカ	たまねぎ にんじん えのきたけ にんにく	スパゲティ あぶら バター			
23 日	牛乳 にんじんサラダ		にんじん きゅうり コーン	イタリアンドレッシング	607	23.2	14.4
	牛乳 鶏肉カレー	ぎゅうにゅう しかにく スキムミルク	セロリ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも カレールウ			
24 月	牛乳 フリルアيسサラダ		フリルアイスレタス ブロッコリー にんじん	ゆずかつおドレッシング	623	17.6	21.0
	牛乳 チャーハン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ほししいたけ にんじん たまねぎ ビーマン	こめ あぶら			
25 火	牛乳 水餃子スープ 大宇宇	すいぎょうざ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	ごまあぶら だいがくいも	598	21.5	19.0
	牛乳 黒糖パン	ぎゅうにゅう		パン こくとう			
26 水	牛乳 ミートボールのケチャップ煮	ミートボール	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー ヤングコーン トマト	じゃがいも さとう かたくりこ	597	25.7	24.5
	牛乳 カリフラワーサラダ		カリフラワー キャベツ コーン	サウザンアイランドドレッシング			
27 木	牛乳 教給五目ごはん	ぎゅうにゅう		きゅうきゅうごもくごはん	602	24.8	16.1
	牛乳 ザワラのすだち風味 ツナ和え	ザワラ ツナ	すだち はくさい にんじん	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう			
28 金	牛乳 根菜みそ汁	どりにく みそ	たまねぎ こまつな だいこん ごぼう にんじん ねぎ	さとう あぶら	639	25.6	19.3
	牛乳 小型コッペパン	ぎゅうにゅう		パン			
29 土	牛乳 塩焼きそば	ぶたにく イカ あおのり かつおぶし	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	やしきそばめん	602	24.8	16.1
	牛乳 もやしのナムル		もやし ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら ごま			
30 日	牛乳 枝豆ごはん	ぎゅうにゅう	えだまめ	こめ	639	25.6	19.3
	牛乳 ひじきの炒り煮	どりにく だいたず あぶらあげ ひじき かんもどき	こんにゃく にんじん たけのこ いんげん	さとう あぶら			
31 月	牛乳 春雨の酢の物	どりにく	きゅうり にんじん ゆず	はるさめ さとう ごま			

物質の購入、その他の都合による変更をご了承ください。