

6月使用食材

		献立	血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	その他の食品
2	月	玄米ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 青のりポテト けの汁	★牛乳,豚肉,青のり,削り節(だし),昆布(だし),高野豆腐	米,玄米,★黒いりごま,油,でん粉,じゃがいも,つきこんにゃく	しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,だいこん,ごぼう,ぜんまい水煮,ねぎ	酒,しょうゆ,オイスターソース,塩,こしょう,赤みそ
3	火	ほうれん草のピラフ 牛乳 サン・ピエールのフリッター ポトフ 果物(冷凍みかん)	ベーコン,★牛乳,サン・ピエール,鳥がら,豚肉	米,麦,豆乳バター,揚げ油,でん粉,★小麦粉,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,ホールコーン,ほうれん草,セロリー,にんじん,キャベツ,冷凍みかん	塩,こしょう,酒
4	水	二色サンド 牛乳 米粉の豆乳ホワイトシチュー コールスローサラダ	★牛乳,鳥がら,ひよこめ,鶏肉,豆乳,豆乳生クリーム,ポークハム	★食パン,★黒砂糖食パン,豆乳バター,じゃがいも,米粉,油,砂糖	いちごジャム,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,キャベツ,きゅうり	酒,塩,こしょう,パセリ(乾),酢,粉辛子
5	木	じゃこチャーハン 牛乳 いかと高野豆腐のチリソース炒め 中華スープ	ベーコン,ちりめんじゃこ,★牛乳,いか,高野豆腐,鳥がら,豚肉	米,麦,油,揚げ油,でん粉,砂糖,ごま油	にんじん,ねぎ,小松菜,にんにく,しょうが,たまねぎ,干しいたけ,たけのこ水煮,もやし,ねぎ	しょうゆ,酒,塩,こしょう,トウバンジャン,トマトケチャップ,パブリカ
6	金	醤油ラーメン 飲み物セレクト(◎印) 大豆入り味噌ポテト	鳥がら,豚肉,★◎牛乳,★◎乳飲料(コーヒー),大豆	★冷凍ラーメン,油,油,砂糖,じゃがいも,★小麦粉,でん粉,揚げ油,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,ねぎ,小松菜,ねぎ,メンマ水煮,◎りんごジュース,◎ぶどうジュース	酒,塩,こしょう,しょうゆ,みりん,ベーキングパウダー,赤みそ
9	月	ご飯 牛乳 鮭のねぎ塩焼き じゃこビーンズサラダ 田舎汁	★牛乳,生鮭,ちりめんじゃこ,ひよこめ,削り節(だし),ベーコン	米,ごま油,砂糖,揚げ油,でん粉,油,こんにゃく,じゃがいも	ねぎ,しょうが,キャベツ,にんじん,もやし,ごぼう,だいこん,しめじ,小松菜	塩,しょうゆ,酢,粉辛子,白みそ,赤みそ
10	火	枝豆ご飯 牛乳 中華風卵焼き 太平燕	昆布(だし),ちりめんじゃこ,★牛乳,豚挽肉,★鶏卵,鳥がら,豚肉,かまぼこ,いか	米,油,砂糖,でん粉,はるさめ	むき枝豆,たけのこ水煮,干し椎茸,人参,セロリー,たまねぎ,にら,にんにく,生姜,キャベツ,しめじ,もやし,青梗菜	塩,酒,こしょう,しょうゆ,トマトケチャップ
11	水	いわしのひつまぶし風ご飯 牛乳 ひじきと野菜の梅和え 東京都産野菜の味噌汁	いわし,きざみのり,★牛乳,干ひじき,かつお節,削り節(だし),厚揚げ	米,麦,揚げ油,でん粉,砂糖,★白いりごま,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,きゅうり,キャベツ,もやし,にんじん,刻み梅,ズッキーニ,かぶ,生しいたけ,ねぎ,小松菜	酒,しょうゆ,みりん,白みそ,赤みそ
12	木	ピザトースト 牛乳 レンズ豆のスープ 果物(メロン)	ベーコン,★ピザ用チーズ,★牛乳,鳥がら,豚肉,レンズまめ	★食パン,油,米粉,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,セロリー,にんじん,メロン	こしょう,トマトケチャップ,トマトペースト,中濃ソース,塩,タイム
13	金	けいちゃん丼 牛乳 もやしの和風サラダ めかぶと卵のスープ	鶏肉,★牛乳,ちりめんじゃこ,油揚げ,鳥がら,めかぶわかめ,★鶏卵	米,麦,油,三温糖,でん粉	キャベツ,にんじん,もやし,ねぎ,にら,にんにく,きゅうり,たまねぎ	トウバンジャン,赤みそ,みりん,酒,しょうゆ,こしょう,酢,塩,粉辛子
14	土	ボークストロガノフ 牛乳 アスパラのサラダ あじさいゼリー	豚肉,鳥がら,★牛乳,粉寒天	米,麦,豆乳バター,油,米粉,黒砂糖,砂糖	生姜,にんにく,セロリー,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,ピーマン,アスパラガス,キャベツ,ホールコーン,ぶどうジュース,アセロラ飲料	パセリ(乾),こしょう,赤ワイン,ケチャップ,塩,ウスターソース,酢,バジル(乾),サイダー
17	火	麦ご飯 牛乳 鯖の韓国風煮 チャプチェ わかめスープ	★牛乳,鯖,豚肉,鳥がら,鶏肉,カットわかめ	米,麦,ザラメ,★白いりごま,砂糖,ごま油,油,マロニー	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,小松菜,もやし,えのきたけ	赤みそ,しょうゆ,みりん,酒,トウバンジャン,コチジャン,塩,こしょう
18	水	冷やしきつねうどん 牛乳 果物(河内晩柑) たこいかべったん	油揚げ,昆布(だし),厚削り節(だし),★牛乳,大豆,たこ,いか,かつお節(粉),青のり	★冷凍うどん,砂糖,長いも,★小麦粉,揚げ油	もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,ねぎ,キャベツ,河内晩柑	しょうゆ,みりん,塩,中濃ソース
19	木	ガーリックトースト 牛乳 ボークビーンズ バランスサラダ	★粉チーズ,★牛乳,豚肉,ベーコン,大豆,鳥がら,干ひじき,油揚げ,白いんげん豆	★食パン,豆乳バター,グラニュー糖,油,じゃがいも,砂糖,つきこんにゃく	にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,小松菜,きゅうり,もやし,ホールコーン	こしょう,ガーリックパウダー,トマトペースト,ケチャップ,ウスターソース,塩,醤油,酢
20	金	カレーライス 牛乳 福神漬 かりかりじゃこサラダ 果物(小玉すいか)	鳥がら,豚肉,★牛乳,ちりめんじゃこ	米,麦,油,じゃがいも,★小麦粉,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マンゴーピューレ,福神漬,キャベツ,きゅうり,小玉すいか	クミンクローブ,ナツメグ,オールスパイス,ウスターソース,ケチャップ,醤油,塩,こしょう,カレー粉,オイスターソース,酢
23	月	ガパオライス 牛乳 ビーフンスープ マンゴープリン	鶏挽肉,大豆ミート,★牛乳,鳥がら,鶏肉,粉寒天	米,麦,ごま油,砂糖,でん粉,ビーフン	にんにく,たまねぎ,しめじ,ピーマン,赤ピーマン,にんじん,もやし,にら,レモン汁,マンゴーピューレ	酒,しょうゆ,オイスターソース,ナンプラー,こしょう,バジル(乾),塩
24	火	ご飯 牛乳 黒ムツのごま味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	★牛乳,黒ムツ,豚挽肉,削り節(だし),豆腐	米,卵なしマヨネーズ,★白すりごま,砂糖,揚げ油,でん粉,こんにゃく	しょうが,たまねぎ,かぼちゃ,ごぼう,だいこん,にんじん,しめじ,ねぎ	白みそ,しょうゆ,みりん,塩,酒
25	水	和風スパゲティー 牛乳 コブサラダ 果物(さくらんぼ)	鶏肉,★牛乳,ベーコン	★スパゲッティ,油,砂糖,じゃがいも,卵なしマヨネーズ	生姜,りんご,にんにく,玉葱,人参,小松菜,しめじ,マッシュルーム水煮,レモン汁,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,さくらんぼ	白ワイン,しょうゆ,塩,こしょう,酢,ガーリックパウダー,ケチャップ,パブリカ
26	木	高野豆腐入り五目ご飯 牛乳 いかしゅうまい もずくの味噌汁	油揚げ,鶏肉,削り節(だし),高野豆腐,★牛乳,いかすり身,たらすり身,いか,沖繩もずく	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油,★しゅうまいの皮,じゃがいも	ごぼう,にんじん,しょうが,たまねぎ,たけのこ水煮,えのきたけ,しめじ,ねぎ	酒,うすくちしょうゆ,塩,しょうゆ,みりん,こしょう,白みそ,赤みそ
27	金	揚げパン(きなこ) 牛乳 豆とパスタの米粉トマトシチュー バーベキューチキンサラダ	きな粉,★牛乳,豚肉,鳥がら,大豆,鶏肉	★コッペパン,砂糖,グラニュー糖,揚げ油,油,じゃがいも,米粉,★バター,★マカロニ	にんにく,人参,玉葱,ホールトマト,トマトピューレ,マッシュルーム水煮,キャベツ,生姜,りんご,ホールコーン,きゅうり,レモン汁	塩,赤ワイン,ケチャップ,中濃ソース,ウスターソース,しょうゆ,こしょう,白ワイン,酢
30	月	衣笠丼 牛乳 沢煮碗 水無月	削り節(だし),油揚げ,★鶏卵,★牛乳,昆布(だし),豚肉	米,麦,つきこんにゃく,砂糖,でん粉,米粉,白玉粉,甘納豆(あずき)	にんじん,たまねぎ,わけぎ,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ	しょうゆ,うすくちしょうゆ,みりん,酒,塩

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。