

令和4年6月



# 6月 詳細献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1水	ごはん	○		米,麦		742 kcal
	鮭のねぎみそ焼き		鮭,みそ	砂糖	ねぎ	36.0 g
	青のりポテト		青のり	じゃがいも		15.5 g
	けんちん汁		豆腐,油揚げ	ごま油,こんにゃく	にんじん,大根,しめじ,ねぎ,小松菜	
2木	セサミトースト	○		食パン,マーガリン,バター,砂糖,ねりごま,ごま		812 kcal
	チキンビーンズ		鶏肉,大豆	油,砂糖,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが,トマトピューレ	30.0 g
	コーンサラダ			油,砂糖	キャバツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	35.1 g
3金	ごはん	○		米,麦		832 kcal
	かみかみ佃煮		ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布	ごま,砂糖		31.8 g
	五目うま煮		豚肉,うずらの卵	油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	しょうが,ごぼう,たまねぎ,にんじん,さやいんげん	20.0 g
	野菜ののり和え		のり	砂糖	小松菜,もやし,にんじん,キャバツ	
6月	豚キムチ丼	○	豚肉	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,玉葱,人参,ねぎ,白菜キムチ,白菜,小松菜	772 kcal
	チョレギサラダ		のり	ごま,ごま油,砂糖	にんじん,キャバツ,きゅうり,にんにく	28.4 g
	わかめスープ		豆腐,わかめ	ごま油	しょうが,ホールコーン,えのきたけ,もやし	23.5 g
7火	ごはん	○		米,麦		770 kcal
	鶏の照り焼き		鶏肉	砂糖,でん粉	しょうが	32.5 g
	ひじきサラダ		ひじき	砂糖,油	小松菜,にんじん,キャバツ,ホールコーン	22.2 g
	みそ汁		みそ,わかめ,油揚げ	さつまいも	たまねぎ,大根,えのきたけ	
8水	ツナのトマトクリームスパゲティ	○	ツナ,牛乳,生クリーム,粉チーズ	スパゲティ,油,バター,小麦粉	にんにく,玉葱,人参,トマトピューレ,ホールトマト	817 kcal
	チーズ入りマセドアンサラダ		ダイスチーズ	じゃがいも,油,砂糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	28.6 g
	あじさいゼリー		粉寒天,乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース	30.9 g
9木	ごはん	○		米,麦		869 kcal
	さわらのレモン香り揚げ		さわら	でん粉,小麦粉,油,砂糖	レモン	35.6 g
	じゃがいものごま酢和え			ごま,じゃがいも,油,ごま油,砂糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン	29.6 g
	かきたま汁		豆腐,鶏卵	でん粉	大根,えのきたけ,小松菜	
10金	ホットドッグ	○	ウィンナー	コッパパン,砂糖	キャバツ	827 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,牛乳,粉チーズ,生クリーム	油,バター,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ,しょうが,小松菜	30.2 g
	果物(メロン)				メロン	36.9 g
13月	梅わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦	梅	802 kcal
	あじフライ		あじ,鶏卵	小麦粉,パン粉,油		34.5 g
	からし和え				キャバツ,もやし,小松菜,にんじん	22.3 g
	みそ汁		豆腐,みそ	さつまいも	大根,えのきたけ,ねぎ	
14火	キーマカレーライス	○	豚肉,大豆	米,麦,油,バター,小麦粉	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,人参,しめじ,ホールトマト	870 kcal
	フレンチサラダ			油,砂糖	キャバツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	25.0 g
	フルーツポンチ			砂糖	黄桃(缶),パインアップル(缶),みかん(缶)	24.9 g
20月	チャーハン	○	豚肉,鶏卵	米,麦,油,ごま油	にんじん,ねぎ,干し椎茸,ピーマン	768 kcal
	いかのチリソースかけ		いか	でん粉,油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ	31.8 g
	春雨スープ		鶏肉	はるさめ,ごま油	しょうが,にんじん,エリンギ,白菜,チンゲンツァイ	27.4 g
21火	五目うどん	○	鶏肉,油揚げ	うどん	にんじん,大根,しめじ,ねぎ	802 kcal
	レバーとポテトの香味揚げ		鶏レバー	油,じゃがいも,でん粉	にんにく,しょうが	36.4 g
	ごま和え			ごま,砂糖,ねりごま	にんじん,キャバツ,もやし,小松菜	30.1 g
22水	変わり麻婆豆腐丼	○	みそ,豚肉,大豆,高野豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,人参,干し椎茸,ねぎ,にら	812 kcal
	卵入り中華コーンスープ		鶏肉,鶏卵	油,でん粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,クリームコーン,えのきたけ,白菜,ホールコーン,小松菜	33.9 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	24.5 g
23木	クファジュシー	○	豚肉,刻み昆布	米,麦,油,砂糖	にんじん,こねぎ	817 kcal
	アーサー汁		豆腐,みそ,あおさ		にんじん,大根,ねぎ	27.9 g
	サーターアンダギー		鶏卵,牛乳	砂糖,黒砂糖,小麦粉,油		23.4 g
24金	ツナコーントースト	○	ツナ,シュレッドチーズ	食パン,油,イッグフリーマネーズ	たまねぎ,ホールコーン,レモン	814 kcal
	チキンと野菜のトマト煮		鶏肉,ひよこ豆	油,じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,人参,マッシュルーム,キャバツ,ホールトマト,トマトピューレ	32.9 g
	大根サラダ		ハム	ごま,油,砂糖	大根,きゅうり,にんじん	36.3 g
27月	ごはん	○		米,麦		771 kcal
	切干大根の卵焼き		鶏肉,鶏卵	砂糖	にんじん,干し椎茸,切干し大根	32.8 g
	和風サラダ		わかめ	油,砂糖,ごま	にんじん,大根,きゅうり,もやし,たまねぎ	21.5 g
	みそ汁		豆腐,みそ	さつまいも	たまねぎ,えのきたけ,小松菜	
28火	ジャージャー麺	○	みそ,豚肉,大豆	中華麺,油,砂糖,でん粉,ごま油	生姜,にんにく,玉葱,人参,干し椎茸,ねぎ,もやし	847 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,青のり	小麦粉,でん粉,油		36.9 g
	果物(すいか)				すいか	31.0 g
29水	豚のしょうが焼き丼	○	豚肉	米,麦,油,砂糖,つきこんにゃく,でん粉	しょうが,たまねぎ,にんじん,えのきたけ	836 kcal
	呉汁		豆腐,大豆,豆乳,みそ	じゃがいも	にんじん,大根,小松菜	32.4 g
	オレンジゼリーorぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース, オレンジジュース	21.3 g
30木	パエリア	○	鶏肉,えび,いか	米,麦,油,バター	にんにく,にんじん,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン	782 kcal
	チキンポトフ		鶏肉	油,じゃがいも	セロリ,人参,玉葱,しょうが,しめじ,キャバツ,パセリ	36.3 g
	魚のハーブパン粉焼き		たら	イッグフリーマネーズ,オリーブ油,パン粉	パセリ	25.0 g