



# 6月 詳細献立表



令和5年度

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	1杯分 たんぱく質 脂質
1 木	五目あんかけ丼	○	赤みそ, 豚肉, 高野豆腐(きざみ)	米, 麦, 油, 砂糖, ねりごま, ごま, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, もやし, にんじん, 小松菜	797 kcal
	レタスと卵のスープ		鶏肉, 豆腐, 鶏卵	でん粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, レタス	29.8 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース, パイン	24.6 g
2 金	ごはん	○		米, 麦		790 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		32.9 g
	野菜のうま煮		豚肉, 高野豆腐(さいの目), 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, 小松菜	21.0 g
	磯香和え		のり	砂糖	小松菜, もやし, にんじん, キャベツ	
5 月	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉, 高野豆腐, 赤みそ	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, さやいんげん	754 kcal
	くさわかめのサラダ		くさわかめ	ごま, 油, ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり	33.2 g
	みそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	大根, えのきたけ, 小松菜	20.6 g
6 火	白身魚のセルフバガー	○	たら	ミルクパン, 小麦粉, 生パン粉, ソフトパン粉, 油	にんじん, キャベツ	802 kcal
	かぼちゃ入りミネストローネ		ベーコン, 大豆	オリーブ油, マカロニ	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, しょうが, かぼちゃ, トマト, パセリ	35.7 g
	ヨーグルトゼリー(ブルーベリー)		粉寒天, プレーンヨーグルト, 牛乳	グラニュー糖, ブルーベリージャム		27.0 g
7 水	キャロットライスクリームソースかけ	○	鶏肉, 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	米, 麦, 油, バター, 小麦粉	にんじん, セロリ, たまねぎ, マツシユールム, しょうが, ハセリ	758 kcal
	フレンチサラダ			油, 砂糖	キャベツ, もやし, とうもろこし, にんじん	23.4 g
	果物(かんきつ類)				甘夏みかん	28.3 g
8 木	じゃこ青菜チャーハン	○	ちりめんじゃこ, 鶏卵	米, 麦, 油	ねぎ, 小松菜	811 kcal
	ツナじゃがチーズ餃子		ツナ, チーズ	じゃがいも, Egg フライマヨネーズ, ぎょうざの皮, 油	しそ葉	28.5 g
	中華スープ		鶏肉		しょうが, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, チンゲンツアイ	28.2 g
9 金	梅ご飯	○	炊き込みわかめ	米, 麦	刻み梅	750 kcal
	枝豆入り卵焼き		鶏肉, ひじき, 鶏卵	油, 砂糖	たまねぎ, 干し椎茸, むぎ枝豆	34.8 g
	ごま酢和え			ごま, 砂糖, ごま油, ねりごま	キャベツ, 小松菜, にんじん, もやし	24.1 g
	なめこみそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ, わかめ		たまねぎ, 大根, なめこ	
12 月	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, たまねぎ, トマト, にんじん, トマトピューレ	797 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, コーン, たまねぎ	28.6 g
	紫陽花ゼリー		粉寒天, 乳酸菌飲料	グラニュー糖	ぶどうジュース	30.8 g
13 火	豚肉と青菜の中華丼	○	豚肉, うずらの卵	米, 麦, 油, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, 白菜, 小松菜	771 kcal
	フンタンスープ		鶏肉	ワタの皮, ごま油	しょうが, にんじん, もやし, ねぎ, チンゲンツアイ	28.6 g
	果物(小玉すいか)				小玉すいか 1/16	22.1 g
14 水	ごはん	○		米, 麦		831 kcal
	いわしのかば焼き		いわし	でん粉, 油, 砂糖	しょうが	33.4 g
	ひじきサラダ		ひじき	砂糖, 油	小松菜, にんじん, キャベツ, ホールコーン	26.4 g
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐	油, こんにゃく	ごぼう, にんじん, ねぎ	
15 木	ごはん 骨太ふりかけ	○	ちりめんじゃこ, かつお節, 塩昆布	米, 麦, ごま, 砂糖		788 kcal
	カレー肉じゃが		豚肉	油, つきこんにゃく, じゃがいも, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, 小松菜	33.6 g
	豆腐とわかめのみそ汁		油揚げ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ, わかめ		ねぎ	20.2 g
16 金	ごはん	○		米, 麦		785 kcal
	ししゃものレモン香り揚げ		ししゃも	でん粉, 小麦粉, 油	レモン果汁	32.1 g
	じゃがいものごま酢和え			ごま, ごま, じゃがいも, 油, ごま油, 砂糖	にんじん, きゅうり, コーン	24.3 g
	かきたま汁		豆腐, 鶏卵	でん粉	大根, えのきたけ, 小松菜	
19 月	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, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, トマト, りんご, 小松菜, 赤ピーマン	846 kcal
	ツナポテトサラダ		ツナ	じゃがいも, 油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり	28.7 g
	果物(メロン)				メロン	28.7 g
2 0 火	クワアージュシー	○	豚肉, 刻み昆布	米, 麦, 油, 砂糖	にんじん, こねぎ	803 kcal
	アースー汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ, あおさ(素干し)		にんじん, 大根, ねぎ	28.0 g
	サーターアングギー		鶏卵, 牛乳	砂糖, 黒砂糖, 小麦粉, 油, 油		23.7 g
2 6 月	みそラーメン	○	鶏肉, 赤みそ, 白みそ	中華麺, 油, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, コーン, もやし, ねぎ, 小松菜	730 kcal
	青のりビーンズポテト		大豆, 青のり	油, じゃがいも, でん粉		32.1 g
	チョレギサラダ		のり	ごま, ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, もやし, にんにく	27.7 g
2 7 火	ごはん	○		米, 麦		766 kcal
	魚のタンドリー味噌焼き		鯖, プレーンヨーグルト, 白みそ		にんにく, しょうが, たまねぎ, レモン果汁	35.6 g
	ごま和え			ごま, 砂糖, ねりごま	にんじん, キャベツ, もやし, 小松菜	23.0 g
	豚汁		豚肉, 白みそ, 赤みそ	油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, 大根, ねぎ	
2 8 水	ツナコーントースト	○	ツナ, ビザ用チーズ	食パン, 油, Egg フライマヨネーズ	たまねぎ, ホールコーン, レモン果汁	794 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, トマト, にんじん, マツシユールム, キャベツ, トマトピューレ	33.0 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
2 9 木	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米, 麦		779 kcal
	あじフライ		あじ	でん粉, 小麦粉, ソフトパン粉, 油		34.1 g
	からし和え				キャベツ, もやし, 小松菜, にんじん	21.8 g
	みそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	大根, えのきたけ, ねぎ	
3 0 金	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	A:819 B:823 kcal
	呉汁		豆腐, 大豆, 豆乳, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	にんじん, 大根, 小松菜	33.0 g
	A:オレンジゼリー, B:ぶどうゼリー		粉寒天	グラニュー糖	オレンジジュース, ぶどうジュース	21.5 g