

令和6年度



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	1材料 - たんぱく質 脂質
3月	きぬがさどん 衣笠丼	○	油揚げ,鶏卵	米,麦,油,砂糖,でん粉,糸こんにゃく	たまねぎ,にんじん,切干し大根,しめじ,ねぎ,糸三つ葉	888 kcal
	鯖の西京焼き		鯖,みそ	砂糖,でん粉	しょうが	39.3 g
	抹茶ミルクゼリー		粉寒天,牛乳,生クリーム	砂糖		31.9 g
4月 火	やまきたつしやめし 山坂達者飯	○	大豆,ちりめんじゃこ	米,麦,油,でん粉,さつまいも,砂糖,ごま		808 kcal
	焼きししゃも		ししゃも	砂糖,ねりごま	しょうが	36.1 g
	白玉団子汁		鶏肉,絹ごし豆腐	白玉粉	にんじん,大根,しめじ,ねぎ,小松菜	22.6 g
5月 水	レモンシュガートースト	○		食パン,マーガリン,グラニュー糖	レモン果汁	767 kcal
	ポークビーンズ		豚肉,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	30.4 g
	ツナわかめサラダ		わかめ,ツナ	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	34.0 g
6月 木	ごはん	○		米,麦		783 kcal
	骨太ふりかけ		ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布	ごま,砂糖		33.2 g
	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	20.0 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,えのきたけ	
7月 金	梅ご飯	○	炊き込みわかめ	米,麦	刻み梅	751 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,むき枝豆	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	
10月	キャロットライスクリームソース	○	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,マッシュルーム,しょうが,パセリ	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(夏みかん)				甘夏みかん	28.3 g
11月 火	いわしのかば焼き丼	○	いわし	米,麦,でん粉,油,砂糖	しょうが	883 kcal
	鶏肉と野菜の和風汁		鶏肉	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ねぎ,小松菜	32.9 g
	みれづき 水無月			でん粉,小麦粉,砂糖,甘納豆(あずき)		25.4 g
12月 水	変わり麻婆豆腐丼	○	赤みそ,豚肉,大豆,高野豆腐(さいの目)	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干し椎茸,ねぎ,にら	792 kcal
	卵入り中華コンスープ		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	23.8 g
13月 木	ごはん	○		米,麦		727 kcal
	魚のタンドリーみそ焼き		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	32.6 g
	ごまドレッシングサラダ			ごま,砂糖,ねりごま	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	22.1 g
	レタスと卵のスープ		鶏肉,鶏卵	でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,レタス	
14月 金	メープルシロップトースト	○		食パン,バター,メープルシロップ,砂糖		766 kcal
	サーモンのクリームシチュー		ベーコン,牛乳,鮭,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,しょうが,パセリ	28.5 g
	ひよこ豆のサラダ		ひよこ豆,ハム	油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	36.3 g
17月	クファージュシー	○	豚肉,刻み昆布	米,麦,油,砂糖	にんじん,こねぎ	780 kcal
	アーサー汁		豆腐,白みそ,赤みそ,あおさ(素干し)		にんじん,大根,ねぎ	27.3 g
	黒糖ケーキ		鶏卵,牛乳	砂糖,黒砂糖,バター,油,小麦粉		24.4 g
18月 火	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,ホールコーン,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
24月	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	755 kcal
	いかのチリソースがけ		いか	でん粉,油,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	24.4 g
25月 火	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,ホールトマト,にんじん,トマトピューレ	765 kcal
	マセドアンサラダ			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	26.4 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	28.3 g
26月 水	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,しめじ,ホールトマト	843 kcal
	フレンチサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	24.6 g
	フルーツポンチ			グラニュー糖	りんご(缶) 黄桃(缶) 白桃(缶) うらうし(缶)	24.9 g
27月 木	白身魚のセルフバーガー	○	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	765 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,ホールトマト,パセリ	34.2 g
	果物(すいか)				すいか	25.3 g
28月 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:772 B:776 kcal
	じゃこ入り海藻サラダ		わかめ,ちりめんじゃこ	ごま油,油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん	29.1 g
	A:オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	20.9 g
	B:ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	