

6月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g
食塩相当量2.5g以下 基準量を減らさずに食べることで上記の栄養素を
摂取することができます。
材料の都合により、献立を変更することがあります。

R 8. 6月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい食品
1	月			さばのみそ煮 磯辺和え すまし汁	さばのみそ煮 キャベツ ほうれん草 人参 もやし のり しょうゆ 豆腐 人参 干し椎茸 かまぼこ 万能ねぎ しょうゆ 塩 かつお節	いも 小魚 種実類 乳製品 果物 卵 海そう きのこと豆類
2	火			野菜コロッケ おかひじきと豚肉の炒め物 もずくのみそ汁	野菜コロッケ 油 豚肉 おかひじき 人参 玉ねぎ 緑豆春雨 にんにく ごま しょうゆ ごま油 豆腐 もずく えのき ねぎ みそ 煮干し / 酒 みりん こしょう	種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 豆類 淡色野菜
3	水			サラダうどん コーンスープ いちごジャム	うどん ツナ キャベツ きゅうり 人参 エッグケアマヨネーズ しょうゆ みりん 酒 かつお節 コーン 鶏肉 人参 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ 塩 しょうゆ こしょう いちごジャム	いも 小魚 種実類 卵 乳製品 果物 海そう 豆・豆製品
4日~10日 歯と口の健康週間						
4	木			ひじきごはん 生姜和え カルシウムアップみそ汁	豚ひき肉 乾ひじき 油揚げ ごぼう 舞茸 むぎ枝豆 人参 しょうゆ 酒 塩 みりん もやし キャベツ きゅうり 糸かまぼこ 人参 しょうが しょうゆ 豆腐 麩 干し椎茸 小松菜 みそ 栄養だし 煮干し	いも 小魚 種実類 卵 乳製品 果物 豆類
5	金			しゅうまい かみかみビーンズ 豚汁	肉シュウマイ じゃがいも 秘伝大豆 油 でん粉 揚げちりめん 塩 カレー粉 豚肉 しめじ 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ 生揚げ みそ	種実類 魚介類 卵 乳製品 果物 淡色野菜 海そう
8	月			豆腐の中華丼 かきたま汁 はちみつレモンゼリー	押し豆腐 豚肉 人参 ねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが しょうゆ 油 塩 卵 玉ねぎ えのき 人参 ほうれん草 塩 しょうゆ かつお節 でん粉 はちみつレモンゼリー / オイスターソース こしょう でん粉 ごま油	いも 小魚 種実類 魚介類 乳製品 果物 豆類 海そう
9	火			かみかみごぼうハンバーグ かみかみ梅昆布サラダ 生揚げとしめじのみそ汁	かみかみごぼうハンバーグ 昆布 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ロースハム 乾燥カリカリ梅 かつお節 しょうゆ ごま油 生揚げ 小松菜 しめじ みそ かつお節	いも 小魚 種実類 魚介類 卵 乳製品 果物 海そう 豆類
地区総体陸上応援						
10	水			いかメンチカツ 切干大根の通過サラダ 豆腐とえのきのみそ汁	いかメンチカツ 油 / すこやかふりかけ(おかか) 切干大根 キャベツ きゅうり 人参 鶏ささみ水煮 しょうゆ 酢 ごま油 豆腐 えのき 油揚げ ねぎ みそ かつお節	いも 小魚 種実類 乳製品 緑黄色野菜 海そう 豆類 卵
11	木			塩鶏じゃが 糸寒天サラダ 手作りゆかりふりかけ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリンピース 塩 酒 しょうゆ みりん 糸寒天 キャベツ ロースハム きゅうり 人参 酢 ごま油 しょうゆ 乾芽ひじき ごま ゆかり しょうゆ 砂糖 みりん	魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと 豆・豆製品
12	金			アジのピリッとジャン ゴマ入りお浸し すまし汁	アジ でん粉 油 にんにく しょうが しょうゆ みりん 酢 酒 豆板醤 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 しょうゆ ごま 豆腐 かまぼこ 人参 えのき ねぎ 塩 しょうゆ かつお節	いも 小魚 種実類 卵 乳製品 果物 海そう 豆類
15	月			チャプチェ わかめスープ 果物(バナナ)	豚肉 酒 しょうゆ 玉ねぎ たけのこ 人参 乾きくらげ 春雨 ピーマン にんにく 乾わかめ もやし 人参 ねぎ 鶏肉 豆腐 塩 しょうゆ こしょう ごま油 バナナ / 油 みりん しょうゆ コチュジャン ごま ごま油	いも 小魚 種実類 豆・豆製品 魚介類 卵 乳製品 海そう きのこと
16	火			ショウロンポウ 五目豆煮 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	ショウロンポウ / 砂糖 酒 しょうゆ 豚肉 人参 秘伝大豆 干し椎茸 ごぼう こんにゃく 昆布 生揚げ 油 じゃがいも 玉ねぎ 乾わかめ みそ かつお節	種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 野菜 果物 きのこと
17	水			チキンカレーフリカッセ ゆでブロッコリー ミネストローネ	鶏肉 塩 カレー粉 油 玉ねぎ しめじ バター 米粉 牛乳 塩 こしょう ブロッコリー / トマト水煮 塩 こしょう ケチャップ マカロニ 人参 玉ねぎ キャベツ ベーコン セロリ かぶ にんにく オリーブ油	いも 小魚 種実類 豆・豆製品 魚介類 卵 乳製品 海そう 果物
地区総体応援						
18	木			スタミナそぼろ丼 ウイナー入りふわふわスープ ぶどうゼリー	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 たら たけのこ にんにく しょうゆ 豆板醤 みりん 酒 玉ねぎ 人参 ウイナー スライス ほうれん草 塩 こしょう 卵 パン粉 粉チーズ スマイルゼリー(ぶどう)	いも 小魚 種実類 豆・豆製品 魚介類 果物 海そう 豆類
19	金			鯖の照り煮 おひたし 親子汁	さば でん粉 油 酒 砂糖 しょうゆ みりん しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 しょうゆ 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ 卵 万能ねぎ 塩 しょうゆ	いも 小魚 種実類 乳製品 果物 海そう きのこと豆類
22日(月) 23日(火) 地区総体の振替休日です。						
24	水			じゃがいもとウイナーのチリソース 中華スープ マーシャルビーンズ	じゃがいも カクテルウイナー 玉ねぎ 油 人参 ねぎ にんにく しょうが 豚肉 人参 たけのこ 干し椎茸 なたと ねぎ 塩 しょうゆ こしょう ごま油 マーシャルビーンズ / ごま油 ケチャップ 砂糖 酒 グリンピース ラー油 豆板醤 塩 しょうゆ	豆・豆製品 種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこと
25	木			俵メンチカツ 切干大根の煮物 小松菜と玉ねぎのみそ汁	俵メンチカツ 油 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油 みりん しょうゆ 小松菜 玉ねぎ 豆腐 えのき みそ かつお節	種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 淡色野菜 果物 海そう 豆類
26	金			カレーライス ビーンズサラダ	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ にんにく グリンピース 油 カレールー 秘伝大豆 キャベツ きゅうり ブロッコリー ロースハム 人参 油 酢 塩 こしょう	種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこと
29	月			みそだれ焼肉丼 もずくスープ フローズンヨーグルト	豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン しょうが にんにく 油 砂糖 酒 しょうゆ もずく 干し椎茸 人参 豆腐 ねぎ しょうゆ 塩 こしょう かつお節 スクールヨーグルト(レモン) / みそ コチュジャン すりごま いらごま	いも 種実類 卵 魚介類 小魚 果物 きのこと豆類
30	火			鶏肉のレモン漬け おひたし わかめと玉ねぎのみそ汁	鶏肉 塩 こしょう でん粉 油 砂糖 みりん しょうゆ レモン汁 ほうれん草 キャベツ 人参 もやし しょうゆ 乾わかめ 豆腐 油揚げ 玉ねぎ みそ かつお節	いも 種実類 卵 魚介類 乳製品 豆類 果物 海そう きのこと

*4日~9日の太字になっている献立は、歯と口の健康やよく噛んで食べることに関連する料理です。