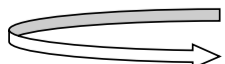


* 6月の献立表 *












今月の食育目標：旬について考えよう

| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | 〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品 | | 〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品 | | 〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品 | | 1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%) | メモ |
|----|---|----|------------|------------------------|------|---------------------------|------------------------------|-------------------------|--------|---------------------------------|-------------------------|
| | | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミン | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 1 | 月 | ☺ | なめしご飯 | | | 広島菜 京菜 大根葉 | | 米 麦 | | 786kcal 39.8g 20% | |
| | | | 鮭のわさびみそ焼き | 銀鮭 みそ | | | しょうが わさび | 砂糖 | | | |
| | | | じゃが芋のそぼろ煮 | 鶏肉 みそ | | にんじん いんげん | しょうが | 砂糖 じゃがいも 片栗粉 | 油 | | |
| | | | キャベツのみそ汁 | みそ 油揚げ | わかめ | | キャベツ たまねぎ | | | | |
| | | | お茶目な大豆 | 大豆 | | 抹茶 | | | | | |
| 2 | 火 | ☺ | お茶ご飯 | | | | せん茶 | 米 麦 | | 794kcal 26.7g 25% | |
| | | | みそ大根 | 豚肉 ちくわ なると みそ | | にんじん | こんにゃく だいこん | さといも 砂糖 | | | |
| | | | 海藻サラダ | ハム | わかめ | ほうれん草 にんじん | | 砂糖 春雨 | ごま油 ごま | | |
| | | | フレンチポテト | | あおのり | | | じゃがいも | 油 | | |
| 3 | 水 | ☺ | 山型食パン | | 脱脂粉乳 | | | パン | | 683kcal 31.0g 28% | 幼稚園なし |
| | | | メープルジャム | | | | | メープルジャム | | | |
| | | | トマトシチュー | ベーコン 鶏肉 | | にんじん いんげん トマト(*加熱済) | マッシュルーム たまねぎ | じゃがいも 砂糖 コーンスターチ | 油 | | |
| | | | 彩りサラダ | ひよこ豆 いんげん豆 ハム | ひじき | | えだまめ 青えんどう豆 | 砂糖 | えごま油 | | |
| 4 | 木 | ☺ | さくらご飯 | | | | | 米 麦 | | 785kcal 34.6g 22% | 歯と口の 衛生週間 (10日まで) |
| | | | ヒレカツ | 豚肉 | 豆乳 | | | パン粉 小麦粉 | 油 | | |
| | | | 小松菜の炒め物 | ハム | | こまつな にんじん | キャベツ | | 油 | | |
| | | | 紅白もちのすまし汁 | 鶏肉 | | にんじん | えのき 根深ねぎ | もち | | | |
| 5 | 金 | ☺ | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 685kcal 33.6g 21% | |
| | | | キムタクご飯の具 | 豚肉 | | | 白菜キムチ漬け(*加熱済) たくわん | | ごま油 ごま | | |
| | | | 肉団子のコーン蒸し | 豚肉 鶏肉 | | | 干しいたけ 根深ねぎ しょうが コーン | コーンスターチ 片栗粉 | ごま油 | | |
| | | | 豚汁 | 豚肉 みそ | | にんじん | ごぼう こんにゃく だいこん 根深ねぎ | さといも | ごま油 | | |
| 8 | 月 | ☺ | グリーンピースご飯 | | | グリーンピース | | 米 麦 | | 792kcal 35.8g 27% | |
| | | | 鶏天 | 鶏肉 豆乳 | | | にんにく | 小麦粉 片栗粉 | 油 | | |
| | | | じゃが芋のきんぴら | さつまあげ | | にんじん 青ピーマン | つきこんにゃく | 砂糖 じゃがいも | ごま油 ごま | | |
| | | | 豆腐団子のすまし汁 | 鶏肉 お魚豆乳団子 | | にんじん みつば | ごぼう しめじ | | | | |
| 9 | 火 | ☺ | 酢めし | | | | | 米 砂糖 | | 778kcal 36.4g 22% | |
| | | | ツナそぼろ | ツナ | | | しょうが | 砂糖 | | | |
| | | | 焼きさつまあげ | さつまあげ | | | | | 油 | | |
| | | | 豆じゃが | 大豆 豚肉 | | にんじん いんげん | しらたき 干しいたけ たまねぎ | 砂糖 じゃがいも | 油 | | |
| | | | 若竹汁 | 白玉ふ | わかめ | みつば | たけのこ | | | | |
| 10 | 水 | ☺ | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 812kcal 33.1g 30% | |
| | | | 大豆ふりかけ | 煎り大豆 | | | | 砂糖 | ごま | | |
| | | | さわらの塩麴揚げ | さわら | | | しょうが | 塩麴 小麦粉 片栗粉 | 油 | | |
| | | | 春雨サラダ | ハム | | にんじん | キャベツ きゅうり | 春雨 砂糖 | ごま油 ごま | | |
| | | | 大根のみそ汁 | みそ 油揚げ | わかめ | | だいこん たまねぎ | | | | |
| 11 | 木 | ☺ | ロールパン | | 脱脂粉乳 | | | パン | | 882kcal 35.0g 29% | |
| | | | フランクフルト | フランクフルトソーセージ | | トマト(*加熱済) | | 砂糖 | | | |
| | | | コーンサラダ | | | にんじん | キャベツ きゅうり コーン | 砂糖 | えごま油 | | |
| | | | 和風ポトフ | 鶏肉 | | にんじん いんげん | にんにく ごぼう だいこん たまねぎ | じゃがいも | 油 | | |
| | | | フルーツ白玉 | | | | パイン みかん(全て加熱済) | 砂糖 白玉粉 | | | |
| 12 | 金 | ☺ | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 732kcal 29.5g 28% | 幼稚園なし |
| | | | 生揚げの中華煮 | 豚肉 うすら卵 生揚げ みそ | | にんじん | しょうが たまねぎ キャベツ 干しいたけ たけのこ | 砂糖 片栗粉 | 油 ごま油 | | |
| | | | ほうれん草のツナあえ | ツナ | | ほうれん草 にんじん | キャベツ コーン レモン果汁(*加熱済) | 砂糖 | えごま油 | | |
| | | | ミニトマト | | | ミニトマト | | | | | |
| 15 | 月 | ☺ | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 795kcal 23.2g 23% | |
| | | | 牛缶カレー | 牛缶 | | にんじん グリンピース | にんにく しょうが セロリ たまねぎ | じゃがいも | 油 | | |
| | | | キャベツの土佐漬け | かつお節 | | にんじん こまつな | キャベツ | | | | |
| | | | ルナプリン | | 脱脂粉乳 | | | 砂糖 カラメルソース | 油 | | |



献立表は、裏面に続きます。



| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | 〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品 | | 〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品 | | 〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品 | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%) | メモ |
|----|---|---|-------------|------------------------|-------|---------------------------|---------------------------------|-------------------------|--------------|----------------------------------|--------|
| | | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミン | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 16 | 火 |  | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 830kcal 34.3g 26% | 幼稚園なし |
| | | | ビビンバのぐ | 豚肉 | | にんじん こまつな | しょうが にんにく たけのこ ぜんまい 大豆もやし | 砂糖 油 ごま油 | | | |
| | | | じゃがとっこの米粉揚げ | 豆乳 魚のすりみ | あおのり | 小松菜 | | 米粉 じゃがいも 油 | | | |
| | | | トマトと卵のスープ | 卵 | | トマト(*加熱済) | たまねぎ | 片栗粉 | | | |
| | | | 紫いもチップス | | | | | さつまいも 砂糖 油 | | | |
| 17 | 水 |  | ロールパン | | 脱脂粉乳 | | | パン | | 741kcal 33.7g 24% | |
| | | | 和風クリームシチュー | 鶏肉 豆乳 ベーコン みそ | | にんじん かぼちゃ | たまねぎ こんにゃく | さといも コーンスターチ | 油 | | |
| | | | 野菜のカレーソテー | 豚肉 | | にんじん こまつな | キャベツ | | 油 | | |
| | | | ナタデココフルーツ | | | | みかん パイン ナタデココ (*全て加熱済) | 砂糖 | | | |
| 18 | 木 |  | パプリカライス | | | | | 米 麦 | | 799kcal 30.5g 22% | |
| | | | ポークビーンズ | ベーコン 豚肉 大豆 豆乳 | | にんじん トマト(*加熱済) | たまねぎ | じゃがいも 砂糖 油 | | | |
| | | | ブロッコリー入りサラダ | ハム | | ブロッコリー にんじん | キャベツ | 砂糖 | えごま油 | | |
| | | | 乳酸菌飲料ジョア | | 乳酸菌飲料 | | | | | | |
| 19 | 金 |  | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 749kcal 26.8g 25% | 市内統一献立 |
| | | | 黒はんぺんのお茶フライ | 黒はんぺん | | | せん茶 | 小麦粉 パン粉 油 | | | |
| | | | ひじきサラダ | ハム | ひじき | にんじん | きゅうり キャベツ | 砂糖 | ごま油 | | |
| | | | 国清汁 | 油揚げ みそ | | にんじん | ごぼう だいこん 生しいたけ 根深ねぎ | さといも | ごま油 | | |
| | | | 静岡みかんゼリー | | | | みかん果汁(*加熱済) | 砂糖 粉あめ | | | |
| 22 | 月 |  | 中華めん | | | | | 中華めん | | 805kcal 38.3g 26% | 幼稚園なし |
| | | | 塩コーンラーメンの汁 | 豚肉 なたと | | にんじん | しなちく しょうが にんにく キャベツ コーン 根深ねぎ | 砂糖 片栗粉 | ごま油 油 | | |
| | | | ハムカツ | プレスハム 卵 | | | | 小麦粉 パン粉 油 | | | |
| | | | 切り干し大根のナムル | ハム | | こまつな | 切り干し大根 きゅうり キャベツ | 砂糖 | ごま油 ごま | | |
| 23 | 火 |  | わかめご飯 | | わかめ | | | 米 麦 | | 840kcal 36.9g 26% | |
| | | | さばのみそ煮 | さば みそ | | | しょうが | 砂糖 | | | |
| | | | 春雨の炒め物 | 豚肉 | | にんじん 青ピーマン | しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ たけのこ | 春雨 | 油 ごま油 | | |
| | | | じゃが芋のみそ汁 | 油揚げ みそ | | | たまねぎ 根深ねぎ | じゃがいも | | | |
| 24 | 水 |  | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 773kcal 31.8g 29% | |
| | | | 豚肉丼の具 | 豚肉 さつまあげ なたと | | にんじん | たまねぎ 根深ねぎ しらたき しめじ | 砂糖 片栗粉 | 油 | | |
| | | | チーズロール | | チーズ | | | ワントンの皮 小麦粉 | 油 | | |
| | | | 塩ゆで枝豆 | | | | 枝豆 | | | | |
| 25 | 木 |  | ロールパン | | 脱脂粉乳 | | | パン | | 706kcal 31.1g 33% | |
| | | | たけのこハンバーグ | 豚肉 鶏肉 | | | たまねぎ たけのこ | パン粉 砂糖 | | | |
| | | | こふき芋 | | あおのり | | | じゃがいも | | | |
| | | | 麦とキャベツのスープ | ベーコン レンズ豆 | | にんじん | たまねぎ キャベツ えのき | 麦 | | | |
| | | | いちごゼリー | | | | いちご いちご果汁(全て加熱済) | 砂糖 水あめ | 油 | | |
| 26 | 金 |  | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 741kcal 29.4g 23% | 幼稚園なし |
| | | | ひじきご飯の具 | 鶏肉 油揚げ | ひじき | にんじん グリンピース | | 砂糖 | 油 | | |
| | | | ツナぎょうざ | ツナ | | | たまねぎ | ぎょうざの皮 片栗粉 | 油 ノンエッグマヨネーズ | | |
| | | | けんちん汁 | 豆腐 油揚げ | | にんじん | ごぼう だいこん 根深ねぎ | さといも | ごま油 | | |
| | | | ブルーベリーヨーグルト | | ヨーグルト | | ブルーベリー(*加熱済) | | | | |
| 29 | 月 |  | ゆかりご飯 | | | | ゆかり粉(*加熱済) | 米 麦 | | 781kcal 28.7g 28% | |
| | | | あじ松葉フライ | あじ | | | | 小麦粉 パン粉 | 油 | | |
| | | | わかめのおひたし | | わかめ | にんじん こまつな | キャベツ | | ごま | | |
| | | | きのこ汁 | 油揚げ みそ | | | 生しいたけ しめじ えのき 根深ねぎ | | | | |
| | | | ガトーショコラ | 豆乳 | | | | 砂糖 米粉 | 油 ココア | | |
| 30 | 火 |  | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 769kcal 30.9g 20% | |
| | | | ハヤシライスの具 | 豚肉 ひよこ豆 みそ 豆乳 | | にんじん グリンピース トマト(*加熱済) | にんにく たまねぎ しめじ | 小麦粉 片栗粉 砂糖 | 油 | | |
| | | | ひじきのピリ辛炒め | 豚肉 | ひじき | にんじん 赤・黄ピーマン | 白菜キムチ漬(*加熱済) | 春雨 | ごま油 | | |
| | | | 冷凍みかん | | | | みかん | | | | |

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。