






日 曜	主 食	牛 乳	お か ず	主な材料とはたらき			カロリーkcal たんぱく質g しぼう g 塩分 g	家庭で 補いたい 食品
				からだをつく る	体温や力のもと になる	からだのちょうし をととのえる		
1 月	くろパン 	○	だいずのチーズやき やさいスープ フルーツあえ	牛乳 だいず ハム 豚肉 ベーコン チーズ	パン ジャがいも あぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ レタス パセリ みかん パイン もも	636 25.5 24.0 2.9	魚介類
2 火	ぶたにくと こんぶの たきこみご飯	○	きすのからあげ なめこじる パレンシアオレンジ	牛乳 とうふ 豚肉 きす こんぶ	こめ 米粒麦 片栗粉 あぶら こむぎこ しらたき	なめこ こまつな パレンシアオレンジ しょうが ねぎ	612 28.1 16.6 2.2	
3 水	もずくどん 	○	たまごととうふのスープ アーモンドいりあじつきにぼ し	牛乳 もずく 豚肉 たまご とうふ にぼし	こめ 片栗粉 あぶら さとう アーモンド	にんじん こまつな たまねぎ ピーマン	612 22.4 15.6 2.8	果物
4 木	かむかむ ごはん 	○	あじのたつたあげ みそしる	牛乳 あじ 鶏肉 わかめ だいず ひじき	こめ アーモンド あぶら 片栗粉 さとう 米粒麦 ジャがいも	にんじん こまつな コーン しょうが たまねぎ	626 26.1 21.6 2.5	魚介類
5 金	ソフト フランスパン 	○	マカロニのクリームに フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン ハム チーズ 脱脂乳	パン こむぎこ マカロニ あぶら ジャがいも マーガリン	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり マッシュルーム グリーンピース	612 24.4 20.9 2.5	海藻類
8 月	にくうどん 	○	こいわしのからあげ きんときまめとしろゴマのマ フィン	牛乳 豚肉 こいわし 油あげ 豆乳 きんときまめ	うどん 片栗粉 あぶら さとう ホットケーキ粉 ごま	にんじん こまつな ねぎ	659 25.4 27.4 1.9	果物
9 火	ごはん 	○	にくじゃが みそしる うめとひじきのふりかけ	牛乳 豚肉 とうふ わかめ ちりめんじゃこ ひじき 油あげ	こめ ジャがいも さとう ごま あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ ねぎ グリンピース しいたけ こまつな うめ とうがん	633 23.2 17.0 2.7	果物
10 水	しせんとうふ どん 	○	ごもくスープ かたぬきチーズ	牛乳 とうふ 豚肉 鶏肉 チーズ	こめ はるさめ あぶら さとう 片栗粉	にんじん こまつな たけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし たまねぎ しょうが	629 23.5 18.9 2.1	果物
11 木	きなこ あげパン 	○	ポトフ こまつなのソテー	牛乳 きなこ ウインナー ベーコン ハム	パン ジャがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ セロリ こまつな もやし きゃべつ コーン	633 22.0 27.8 2.9	果物
12 金	ほしの ハンバーグ カレーライス	○	【はやぶさきゅうしょく】 きゃべつとコーンのソテー はやぶさゼリー	牛乳 豆乳 ハンバーグ かんてん 豚肉	こめ ジャがいも こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース ニンニク きゃべつ コーン ぶどう果汁 ショウガ	663 20.8 21.0 2.4	海藻類
15 月	ガパオライス 	○	ひじきのサラダ とうふともやしのスープ	牛乳 ひじき ツナ 豚肉 とうふ 鶏肉	こめ あぶら 片栗粉 さとう	にんじん たまねぎ きゅうり たけのこ もやし ネギ エリンギ ピーマン キャベツ ニラ しいたけ バジル	619 27.0 21.6 2.8	豆製品

日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料とはたらき			エネルギー kcal	家庭で補いたい食品
				からだをつくる	体温やちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱく質 g	
							しぼう g	
16 火	シーフード スパゲティ 	りんごジュース	こまつなともやしのソテー マドレーヌ	牛乳 ベーコン いか えび 豚肉 チーズ	スパゲティ あぶら さとう アーモンド ホットケーキ粉 バター	にんじん たまねぎ こまつな モヤシ セロリ パセリ マッシュルーム トマト りんご コーン	624 20.7 16.3 2.9	海藻類
17 水	ロールパン 	○	しいらのこめこあげ もやしのカレーソテー とうもろこしスープ	牛乳 しいら 豚肉 たまご 鶏肉	パン 米粉 あぶら 片栗粉 さとう	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ コーン パセリ しょうが レモン	619 32.6 22.1 2.7	果物 豆製品
18 木	ジャンバラ ヤ 	○	ようふうかきたまじる メロン	牛乳 たまご ベーコン 豚肉 ウインナー ひよこまめ	こめ じゃがいも 片栗粉 あぶら さとう	にんじん たまねぎ ピーマン パセリ メロン にんにく しょうが	601 20.4 18.7 2.6	魚介類 豆製品
19 金	ごはん 	○	たちうおのピリからやき にびたし すましじる	牛乳 たちうお 油あげ とうふ 鶏肉 花かつお	こめ さとう あぶら	にんじん きゃべつ もやし こまつな ねぎ しょうが エキタケ にんにく	622 26.0 21.3 2.2	果物
22 月	くろパン 	○	かれのいのナッツパンこやき ミネストローネ	牛乳 かれい ベーコン	パン マカロニ じゃがいも あぶら アーモンド パンこ	にんじん たまねぎ ズッキーニ トマト にんにく セロリ コーン パセリ	603 29.5 21.5 2.8	果物 豆製品
23 火	タコライス 	○	とりごぼうスープ	牛乳 豚肉 だいず チーズ 鶏肉 とうふ	こめ さとう あぶら 米粒麦	たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ チンゲンサイ トマト ズッキーニ コニク	605 25.6 18.5 1.9	魚介類 果物
24 水	ちゅうか おこわ 	○	ししゃものカレーあげ たまごとこまつなのスープ	牛乳 ししゃも たまご 豚肉 鶏肉	こめ あぶら 片栗粉 こむぎこ	たけのこ しいたけ にんじん こまつな えのきたけ しょうが グリーンピース	605 28.8 22.0 2.6	海藻類
25 木	ごはん 	○	なすとぶたにくのオイスターソ ースいため ちゅうかスープ れいとうみかん	牛乳 豚肉 鶏肉 とうふ うずらたまご	こめ ごま さとう あぶら	たまねぎ エキタケ こまつな みかん にら ねぎ なす ピーマン コニク キクラゲ	629 23.5 18.9 2.1	魚介類
26 金	ガーリック トースト 	○	ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ	牛乳 だいず 豚肉 ベーコン ハム	パン バター じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ きゅうり パセリ グリーンピース コニク	630 25.2 29.9 2.6	果物
29 月	コッペパン 	○	スパイシーポテト うずらたまごのスープ あんずジャム	牛乳 ベーコン 鶏肉 うずらたまご	パン じゃがいも マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ あんずジャム	606 22.0 27.8 2.9	魚介類
30 火	ゆかり ごはん 	○	あかうおのわふうソース どさんこじる	牛乳 あかうお 豚肉 とうふ わかめ	こめ じゃがいも あぶら バター さとう 米粒麦	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ ゆかり コーン	616 28.1 15.4 2.2	果物

6月平均栄養価 エネルギー638kcal たんぱく質 26.0g 脂肪 21.4g 塩分 2.4g ☆材料の都合で献立をかえることがあります。