

6月 献立表

*献立は都合により変更になることがあります。

◎エネルギーの基準値は830kcalです。

日	曜	献立	主に体を作るものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		kcal	備考
			魚・肉・卵等	乳製品・海藻等	米・パン・いも等	油・種類等	緑黄色野菜	その他の野菜		
1	火	☆昆布とじゃこごはん 牛乳 鶏肉のごま焼き ゆかりあえ 柳川うどん	鶏肉 牛肉 卵	昆布 牛乳 ちりめんじゃこ	米 うどん	ごま	しそ にんじん さやえんどう	キャベツ もやし きゅうり ごぼう たまねぎ たけのこ しめじ	811	☆ か み か み メ ニ ュー
2	水	ごはん 牛乳 揚げ豆腐の肉みそかけ ☆かみかみあえ もずくスープ	五箇山豆腐 豚肉 ベーコン	牛乳 もずく	米 かたくり粉 じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが 切干大根 ごぼう キャベツ きゅうり えのき	807	
3	木	☆わかめ大豆ごはん 牛乳 魚のふきのとうみそチーズ焼き コーンあえ 千切り野菜のすまし汁	大豆 魚 豆腐	わかめ 牛乳 チーズ	米 麦	油	小松菜 にんじん さやいんげん	ふきのとう キャベツ コーン 大根 干ししいたけ ごぼう	821	
4	金	米粉パン 牛乳 河内晩柑 ☆白えびと黒豆のから揚げ ☆中華こんにゃくサラダ キャベツの煮込み	黒大豆 鶏肉	牛乳 白えび	米粉パン かたくり粉 こんにゃく じゃがいも	油	にんじん	きゅうり もやし コーン 干ししいたけ たまねぎ キャベツ 河内晩柑	768	
7	月	スタミナピラフ 牛乳 コールスローサラダ わかめスープ	えび 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	米	バター ごま 油	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース ねぎ にんにく キャベツ きゅうり みかん	779	
8	火	ごはん 牛乳 酢豚 春雨スープ ヨーグルト	豚肉 うすら卵	牛乳 ヨーグルト	米 かたくり粉 じゃがいも 春雨	油	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ 白菜 干ししいたけ	845	
9	水	ごはん 牛乳 魚のしょうが焼き ひじきの炒り煮 カレーじゃが	魚 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	米 じゃがいも こんにゃく	油	にんじん	しょうが コーン たまねぎ 干ししいたけ グリーンピース	833	
10	木	ごはん 牛乳 五箇山豆腐のにんにくみそがらめ 小松菜のいろいろナムル たまねぎのみそ汁	鶏肉 黒大豆 五箇山豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	米 かたくり粉 じゃがいも	油 ごま	小松菜 トマト にんじん	にんにく もやし コーン たまねぎ しめじ ねぎ	838	なんと サンキューデー
11	金	ミニパインパン 牛乳 ほうれんそうオムレツ アスパラのごまあえ ソフト麺ミートソースかけ	卵 豚肉 牛肉	牛乳	パン ソフト麺 小麦粉	ごま 油 バター	ほうれんそう アスパラガス にんじん トマト	パイン きゅうり コーン にんにく たまねぎ 干ししいたけ グリーンピース	858	
14	月	ハヤシライス 牛乳 チーズオムレツ レーズンサラダ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	米 麦 じゃがいも	油	トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり レーズン	897	
15	火	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 中華麺サラダ 野菜たっぷりみそ汁 メロン	木綿豆腐	牛乳 青のり ししゃも わかめ	米 小麦粉 中華麺 さつまいも こんにゃく	油	にんじん	もやし きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ メロン	840	
16	水	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め 粉ふきいも 桜えびと卵のスープ	豚肉 厚揚げ 卵	牛乳 チーズ 青のり わかめ 桜えび	米 かたくり粉 じゃがいも	油	ピーマン にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ しめじ ねぎ	763	
17	木	ごはん 牛乳 チキン南蛮 コーンサラダ だご汁	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	米 小麦粉 すいとん	油	にんじん トマト 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 大根 ねぎ にんじん えのき 干ししいたけ ごぼう	914	食育の日 ～宮崎県～
18	金	レーズンパン 牛乳 魚のパン粉焼き 青菜のごまドレッシングあえ ポークビーンズ	魚 いんげん豆 豚肉	牛乳 チーズ	パン 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	バジル 小松菜 にんじん トマト	レーズン もやし コーン たまねぎ にんにく	829	
21	月	振替休業日								
22	火	ごはん 牛乳 魚の黒酢あん アーモンドあえ 変わりにゅうめん	魚 鶏肉 うすら卵	牛乳 わかめ	米 かたくり粉 はちみつ そうめん	油 アーモンド	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ もやし たけのこ ねぎ	813	
23	水	ごはん 牛乳 ツナと大豆の卵焼き もやしと油揚げのおひたし キムチ汁	卵 大豆 ツナ 油揚げ 木綿豆腐 豚肉	牛乳 チーズ	米 じゃがいも	ごま	にんじん にら	もやし 白菜 たまねぎ 干ししいたけ	831	2年生 ふるさと学習 (弁当持参)
24	木	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのにらあえ 五色あえ 根菜みそ汁 あじさいゼリー	豚肉 レバー 焼き豆腐	牛乳 ひじき	米 かたくり粉 さつまいも こんにゃく	油 ごま	にら 小松菜 にんじん	しょうが キャベツ しめじ コーン 大根 ごぼう ねぎ	849	
25	金	フルーツパン 牛乳 ポテトのチーズ焼き カラフル豆のサラダ キャベツのトマトスープ	ベーコン いんげん豆 豚肉	牛乳 チーズ	パン じゃがいも	油	ピーマン パセリ トマト	パパイア パイン レーズン たまねぎ 枝豆 きゅうり 大根 キャベツ	757	
28	月	ごはん 牛乳 コロッケ ビーフンソテー 麻婆トマト豆腐	豚肉 牛肉 ちくわ 木綿豆腐	牛乳	米 小麦粉 じゃがいも ビーフン かたくり粉	油	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが たけのこ グリーンピース ねぎ	830	
29	火	ごはん 牛乳 魚のピザ焼き きゅうりのピリ辛あえ にらとキャベツのスープ	魚 豚肉	牛乳 チーズ	米 じゃがいも	ごま 油	トマト にんじん にら	きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが	741	
30	水	ひじきビビンバ 牛乳 豆腐とあおさのみそ汁 冷凍パイン	牛肉 卵 豆腐	牛乳 あおさ ひじき	米	油 ごま	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが ねぎ もやし たまねぎ パイン	846	