

## 6 月 分 献 立 予 定 表

| A<br>コース         | B<br>コース   | 献立名                                                              | エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>g | 赤（血や肉や骨になるもの）                                                 |                                      | 緑（体の調子を整えるもの）              |                                                               | 黄（熱や力になるもの）                          |                                                            |      |     |
|------------------|------------|------------------------------------------------------------------|---------------|----------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------|------|-----|
|                  |            |                                                                  |               |          | 1 群                                                           | 2 群                                  | 3 群                        | 4 群                                                           | 5 群                                  | 6 群                                                        |      |     |
| 6/1<br>(月)       | 3<br>(水)   | ●●かみかみ献立●●<br>麦ごはん 牛乳<br>さばのおかか煮 小松菜の和え物<br>さつま汁 かむ昆布            | 864           | 32.1     | さば かつお節<br>鶏もも肉 豆腐<br>そうだかつおの節 味噌                             | 牛乳<br>昆布                             | 小松菜<br>チンゲン菜<br>人参         | ねぎ<br>ごぼう                                                     | 精白米 精麦<br>三温糖 じゃがいも<br>こんにゃく 砂糖      | 米サラダ油                                                      |      |     |
| 3<br>(水)         | 4<br>(木)   | 食パン レーズンクリーム 牛乳<br>ラザニア フレンチサラダ<br>豆腐スープ ヨーグルト                   | 854           | 31.5     | 豆腐 ベーコン チキンエキス<br>豚肉 たん白加水分解物<br>かつおエキス                       | 牛乳 脱脂粉乳<br>ヨーグルト チーズ<br>全粉乳 生乳       | 人参<br>ほうれん草<br>トマト         | キャベツ もやし<br>玉ねぎ しめじ<br>レーズン                                   | 小麦粉 砂糖<br>でん粉                        | ショートニング 大豆油<br>パーム油 コーン油<br>バター 菜種油                        |      |     |
| 4<br>(木)         | 5<br>(金)   | 麦ごはん 牛乳<br>野菜かまぼこのバーベキューソースかけ<br>豚肉とじゃが芋の南蛮煮 赤しそ和え               | 838           | 32.2     | 豚もも肉 味噌<br>たら さば 卵白                                           | 牛乳                                   | 人参<br>小松菜                  | ごぼう グリンピース まいたけ<br>ねぎ にんにく りんご 切干大根<br>ゆかり 枝豆 とうもろこし 生麦       | 精白米 精麦<br>砂糖 じゃがいも<br>こんにゃく でん粉      | 米サラダ油<br>大豆油                                               |      |     |
| 5<br>(金)         | 8<br>(月)   | 黒糖パン 牛乳<br>白身魚フライ グリーンサラダ<br>シーフードのトマトスープ                        | 879           | 36.1     | ホキ いち 豚もも肉 えび かつおエキ<br>ス チキンエキス ポークエキス<br>たん白加水分解物 豚骨 鶏骨 大豆粉  | 牛乳 脱脂粉乳                              | チンゲン菜<br>ピーマン<br>人参 トマト    | キャベツ 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>きゅうり レモン                               | 小麦粉 砂糖<br>黒砂糖 でん粉                    | ショートニング 米白絞油<br>パーム油 米サラダ油<br>チキンオイル ポークオイル<br>豚脂 菜種油 コーン油 |      |     |
| 8<br>(月)         | 9<br>(火)   | わかめごはん 牛乳<br>豚ロースの生姜焼き ごま和え<br>大根と油揚げの味噌汁                        | 886           | 37.9     | 豚ロース肉 油揚げ<br>豆腐 味噌 だし節                                        | 牛乳<br>わかめ                            | 小松菜<br>人参                  | 生姜 もやし<br>大根 ねぎ                                               | 精白米 精麦<br>でん粉 砂糖                     | 米サラダ油 ごま                                                   |      |     |
| 9<br>(火)         | 10<br>(水)  | チャンボンめん 牛乳<br>肉だんごのもち米蒸し<br>わかめのラー油和え バイン                        | 819           | 38.4     | 豚もも肉 豚肉 鶏肉<br>えび いか                                           | 牛乳<br>わかめ                            | 人参<br>チンゲン菜                | キャベツ きくらげ<br>生麦 玉ねぎ<br>しいたけ バイン                               | 小麦粉 砂糖<br>もち米 でん粉<br>パン粉             | ごま油                                                        |      |     |
| 10<br>(水)        | 11<br>(木)  | 麦ごはん 牛乳<br>いかの天ぷら<br>もやしのキムチ和え すまし汁                              | 808           | 28.8     | いか 豚もも肉 きびなど<br>豆腐 そうだかつおの節<br>植物たん白加水分解物                     | 牛乳                                   | 人参<br>小松菜<br>トマト           | もやし ねぎ<br>たけのこ<br>にんにく                                        | 精白米 精麦<br>白玉ふ                        | 米白絞油                                                       |      |     |
| 11<br>(木)        | 12<br>(金)  | 食パン りんごジャム 牛乳<br>ベーコンチーズオムレツ<br>ポークビーンズ コーンサラダ                   | 861           | 38.7     | 鶏卵 かつお昆布だし<br>ベーコン 豚もも肉 大豆<br>青大豆 手亡豆 金時豆                     | 牛乳 脱脂粉乳<br>チーズ                       | 人参<br>パセリ<br>トマト           | 玉ねぎ にんにく<br>とうもろこし<br>キャベツ りんご                                | 小麦粉 三温糖<br>じゃがいも 砂糖<br>水あめ でん粉       | ショートニング<br>米サラダ油                                           |      |     |
| 12<br>(金)        | 15<br>(月)  | 麦ごはん 牛乳<br>いわしの蒲焼き<br>小松菜の香味和え 南蛮汁                               | 862           | 35.0     | いわし 豚もも肉<br>生揚げ いわし煮干<br>味噌                                   | 牛乳                                   | 小松菜<br>チンゲン菜<br>人参         | 生姜 ねぎ<br>大根 ごぼう                                               | 精白米 精麦<br>砂糖 三温糖<br>こんにゃく でん粉        | 米白絞油<br>ごま油 ごま                                             |      |     |
| 15<br>(月)        | 17<br>(水)  | 中華混ぜごはん 牛乳<br>こんにゃくサラダ<br>五目スープ ブルーベリー &ハスカップタルト                 | 880           | 31.3     | 豚もも挽肉 豚もも肉 たん白加水分解物<br>鶏卵 チキンエキス かつおエキス<br>はたて かき ほっけ チキンパウダー | 牛乳 茎わかめ<br>わかめ 白とさか<br>赤とさか 昆布 昆布エキス | ほうれん草<br>人参                | たけのこ しいたけ 枝豆 玉ねぎ<br>にんにく もやし きくらげ<br>ブルーベリー ハスカップ りんご         | 精白米 精麦<br>三温糖 こんにゃく<br>マロニエ 小麦粉 砂糖   | ごま油 食用植物油<br>ショートニング<br>マーガリン ごま                           |      |     |
| 17<br>(水)        | 18<br>(木)  | 麦ごはん のりの佃煮 牛乳<br>肉だんご 野菜のおひたし<br>すいとん                            | 890           | 30.3     | 鶏肉 豚もも肉 油揚げ 鶏卵<br>にぼし かつお かに そうだかつおの節<br>味噌 粒状植物性たん白          | 牛乳 のり<br>ひじき                         | 小松菜<br>人参<br>トマト           | 切干大根<br>ねぎ 玉ねぎ                                                | 精白米 精麦<br>じゃがいも 砂糖<br>水あめ 砂糖 パン粉     | 豚脂 菜種油<br>パーム油<br>大豆油                                      |      |     |
| 18<br>(木)        | 19<br>(金)  | ツイストパン いちごジャム 牛乳<br>マカロニのミートソース煮<br>豆サラダ メロン                     | 825           | 34.1     | 豚もも挽肉<br>はたてエキス<br>かつお風味だし                                    | 牛乳 脱脂粉乳<br>チーズ                       | 人参<br>トマト                  | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム<br>枝豆 グリンピース キャベツ メロン<br>いちご ゆず レモン りんご にんにく | 小麦粉 砂糖<br>マカロニ 水あめ                   | ショートニング<br>米サラダ油<br>食用植物油                                  |      |     |
| 19<br>(金)        | 22<br>(月)  | 麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳<br>チーズ豚肉巻きフライ<br>辛子和え のっぺい汁                       | 816           | 31.4     | 大豆 豚肉<br>豚もも肉<br>そうだかつおの節                                     | 牛乳 黒のり<br>チーズ                        | 小松菜<br>人参                  | もやし しいたけ<br>ごぼう まいたけ                                          | 精白米 精麦<br>こんにゃく でん粉<br>砂糖 パン粉 小麦粉    | 米白絞油<br>ごま                                                 |      |     |
| 22<br>(月)        | 23<br>(火)  | 食パン 大豆チョコクリーム 牛乳<br>パンピンググラタン 野菜サラダ<br>肉だんごスープ デラウエアゼリー          | 882           | 29.7     | 鶏肉 豚肉<br>大豆粉 植物性たん白<br>たん白加水分解物                               | 牛乳 脱脂粉乳<br>チーズ 乳製品                   | ピーマン<br>人参 パセリ<br>かぼちゃ     | 大根 キャベツ<br>とうもろこし しめじ<br>玉ねぎ デラウエア レモン                        | 小麦粉 砂糖<br>パン粉 マカロニ                   | ショートニング<br>植物性油脂 バター<br>米サラダ油 ごま                           |      |     |
| 23<br>(火)        | 24<br>(水)  | ビーンズカレーライス<br>ボイルドウィナー<br>チンゲン菜サラダ                               | 890           | 32.4     | 豚もも肉 大豆<br>ポークウィンナーソーセージ                                      | 牛乳<br>チーズパウダー                        | 人参<br>チンゲン菜<br>トマト         | 玉ねぎ 生姜<br>もやし りんご                                             | 精白米 精麦<br>じゃがいも 砂糖<br>小麦粉 でん粉        | 米サラダ油 コーン油<br>ラード 食用油脂<br>ココナッツオイル                         |      |     |
| 24<br>(水)        | 25<br>(木)  | 麦ごはん 牛乳<br>マーボー豆腐 春巻き<br>にらのナムル アーモンド小魚                          | 897           | 33.6     | 豆腐 豚もも挽肉<br>味噌 かたくちいわし<br>そら豆粉 鶏肉                             | 牛乳                                   | ピーマン<br>人参<br>にら           | 生姜 ねぎ 玉ねぎ<br>キャベツ もやし<br>たけのこ 切干大根                            | 精白米 精麦 砂糖<br>でん粉 三温糖<br>はるさめ 小麦粉     | 米サラダ油 ごま油 米白絞油<br>アーモンド ごま 植物油<br>菜種油 ショートニング              |      |     |
| 25<br>(木)        | 26<br>(金)  | 五目うどん 牛乳<br>いなりもち ビーナッツ和え<br>さくらんぼ 3 個                           | 821           | 35.5     | 豚もも肉 油揚げ<br>そうだかつおの節<br>かつおエキス                                | 牛乳<br>昆布エキス                          | 人参<br>小松菜                  | 大根 ごぼう<br>しいたけ ねぎ<br>もやし さくらんぼ                                | 小麦粉 もち粉<br>砂糖 でん粉                    | ビーナッツ                                                      |      |     |
| 26<br>(金)        | 29<br>(月)  | 焼肉丼 牛乳<br>キャベツの青じそ風味和え<br>油麩の味噌汁 米粉ドッグ                           | 869           | 33.2     | 豚もも肉 豆腐 いわし煮干 味噌<br>たん白加水分解物 はたてエキス<br>かつお節エキス 卵白 鶏卵          | 牛乳 脱脂粉乳                              | 人参<br>ほうれん草<br>青じそ         | 玉ねぎ にんにく 生姜<br>さやいんげん キャベツ<br>しめじ ねぎ りんご レモン                  | 精白米 精麦<br>でん粉 三温糖<br>じゃがいも 砂糖<br>水あめ | 米白絞油<br>ごま油 米白絞油<br>アーモンド ごま 植物油<br>菜種油 ショートニング            |      |     |
| 29<br>(月)        | 30<br>(火)  | コッペパン ブルーベリージャム&マーガリン 牛乳<br>ハンバーグデミソースかけ もやしのサラダ<br>野菜スープ 型抜きチーズ | 855           | 36.2     | 鶏肉 豚肉 豚もも肉<br>粒状植物たん白 たん白加水分解物<br>チキンエキス かつおエキス               | 牛乳 脱脂粉乳<br>チーズ                       | ピーマン<br>人参 トマト<br>チンゲン菜    | 玉ねぎ マッシュルーム<br>もやし 大根<br>ブルーベリー                               | 小麦粉 砂糖<br>じゃがいも パン粉<br>水あめ 砂糖        | ショートニング 米サラダ油<br>豚脂 植物油<br>チキンオイル                          |      |     |
| 30<br>(火)        | 6/1<br>(月) | 麦ごはん 野菜カレーふりかけ 牛乳<br>キャベツメンチカツ<br>ひじきの炒め煮 沢煮鮎                    | 830           | 31.4     | 豚肉 豚もも肉 凍豆腐 油揚げ<br>そうだかつおの節 かつお節粉末<br>かつお チキンエキス              | 牛乳 ひじき<br>昆布                         | 人参 さやいんげん<br>かぼちゃ<br>ほうれん草 | 枝豆 ごぼう 大根 たけのこ<br>しいたけ まいたけ<br>キャベツ 玉ねぎ                       | 精白米 精麦<br>こんにゃく 砂糖<br>でん粉 パン粉        | 米白絞油<br>米サラダ油                                              |      |     |
| 1 人 1 食当たりの栄養摂取量 |            |                                                                  | 856           | 33.5     | 脂 肪<br>g                                                      | カルシウム<br>mg                          | 鉄<br>mg                    | ビ タ ミ ン                                                       |                                      | 塩 分<br>g                                                   |      |     |
|                  |            |                                                                  |               |          |                                                               |                                      |                            | A μgRE                                                        | B <sub>1</sub> mg                    | B <sub>2</sub> mg                                          | C mg |     |
|                  |            |                                                                  |               |          | 25.7                                                          | 426                                  | 4.7                        | 398                                                           | 1.13                                 | 0.77                                                       | 35   | 3.9 |

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※ A B コースの献立は 1 日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっています。また、A B コースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

※ すべての野菜は加熱調理をしています。