






6月献立表



日付	献立表	主な材料					
		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (月)	かぼちゃパン 牛乳 きゃべつのクリームスープ チキンナゲット ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン チキンナゲット	しろいんげん チーズ ハム	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	キャベツ ぶなしめじ きゅうり	かぼちゃパン 米粉 油	じゃがいも バター 砂糖
2 (火)	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 梅あえ すまし汁	牛乳 豆腐 わかめ こんぶ (だし)	さば かまぼこ かつおぶし (だし)	キャベツ オクラ 玉ねぎ ねぎ	きゅうり ねりうめ 人参	米 ごま	麦 砂糖
3 (水)	カツサンド (丸パンカット・カツ・ ポイルキャベツ) 牛乳 オニオンスープ	牛乳 ベーコン	カツ	キャベツ 人参	玉ねぎ	まるパン 油	じゃがいも
4 (木)	麦ごはん 牛乳 わかめスープ 生姜焼き ミニりんごゼリー	牛乳 豆腐 豚肉	わかめ かまぼこ	人参 しょうが ピーマン	玉ねぎ もやし	米 ごま 油 りんごゼリー	麦 ごま油 砂糖
5 (金)	麦ごはん 牛乳 スーミータン ごぼうバーグ 枝豆のサラダ いりこアーモンド  歯と口の健康習慣メニュー	牛乳 ハム ささみフレック あぶら	卵 ごぼうバーグ いりこ	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり	コーン むき枝豆	米 でんぶん 砂糖 かぼちゃのたね	麦 ごま油 アーモンド
8 (月)	ミルクパン 牛乳 魚のピザソース 野菜スープ	牛乳 ベーコン 鶏肉	ホキ チーズ	玉ねぎ ぶなしめじ こまつな	ピーマン 人参 コーン	ミルクパン マカロニ 油	バター じゃがいも
9 (火)	麦ごはん 牛乳 うまに 大豆いりサラダ 味噌つけのり	あつあげ てんぷら (さかな) あじつけのり	豚肉 大豆 牛乳	玉ねぎ いんげん キャベツ	人参 しいたけ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	麦 こんにやく 油
10 (水)	食パン 牛乳 フォー ごぼうサラダ ジャム	牛乳 てんぷら (さかな)	豚肉 ハム	もやし ねぎ しいたけ しょうが キャベツ ごぼう	玉ねぎ 人参 にんにく レモン きゅうり	食パン 油 いちごジャム	フォー ノンエッグマヨネーズ
11 (木)	麦ごはん 牛乳 つみれじる 青じそサラダ 千草焼 ふりかけ (わかめ)	牛乳 わかめ ちぐさやき	つみれ かつおぶし (だし)	人参 ねぎ キャベツ	玉ねぎ えのきたけ きゅうり	米 青じそドレッシング	麦
12 (金)	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ 梅ゼリー	鶏肉 かいそう	牛乳	玉ねぎ にんにく キャベツ	人参 しょうが	米 じゃがいも ごま油	麦 油 ゼリー
15 (月)	ミルクパン 牛乳 八宝豆腐 揚げぎょうざ 中華サラダ	牛乳 豚肉 ギョーザ	あつあげ かまぼこ	キャベツ 人参 チンゲンサイ しょうが	玉ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり	ミルクパン 油 はるさめ 砂糖	でんぶん 油 ごま
16 (火)	麦ごはん 牛乳 だぶ さんまの味噌やき たくあんのごま和え	牛乳 鶏肉 こんぶ (だし)	豆腐 かつおぶし (だし) さんま	だいこん ごぼう しいたけ きゅうり	人参 ねぎ キャベツ	米 こんにやく でんぶん	麦 じゃがいも ごま
17 (水)	食パン 牛乳 スパゲティミートソース ツナサラダ マーシャルピンズ	牛乳 ひきわり大豆	豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ	トマト ピーマン トマト きゅうり	食パン 油 マーシャル	スパゲッティ 砂糖
18 (木)	麦ごはん 牛乳 もずくと卵のスープ きゅうりの酢の物 水田ごぼういりつくね	牛乳 豆腐 もずく つくね	卵 かまぼこ かつおぶし (だし)	玉ねぎ 人参 きゅうり	チンゲンサイ えのきたけ もやし	米 でんぶん ごま	麦 ごま油 砂糖
19 (金)	麦ごはん 牛乳 なすの味噌汁 馬肉コロッケ 磯かあえ  ふるさとくまさんデー ～熊本市～	牛乳 あぶらあげ だしいりこ	豆腐 みそ きざみのり	なす えのきたけ キャベツ	人参 ねぎ きゅうり	米 コロッケ 砂糖 ごま	麦 油 ごま油
22 (月)	黒糖パン 牛乳 ミネストローネ グリーンサラダ オムレツ	牛乳 ベーコン オムレツ	ミックスピンズ チーズ	玉ねぎ トマト にんにく きゅうり	人参 セロリ キャベツ	こくとうパン じゃがいも 砂糖	マカロニ 油
23 (火)	ピピンパ 牛乳 春雨スープ あじさいゼリー	豚肉 ハム かまぼこ	牛乳 豆腐	しいたけ しょうが もやし 玉ねぎ にら	ねぎ にんにく 人参 しめじ キャベツ	米 ごま 油 ごま油	麦 砂糖 ゼリー はるさめ
24 (水)	ミルクパン 牛乳 肉団子スープ ししやもフリッター ハムのマリネ	牛乳 ししやも あぶら	ミートボール ハム	キャベツ 人参 しいたけ	玉ねぎ ねぎ きゅうり	ミルクパン 砂糖	油
25 (木)	麦ごはん 牛乳 豆腐汁 ゴーヤのひこずり れんこんとひき肉の照焼  山鹿の日 ～ゴーヤのひこずり～	牛乳 鶏肉 こんぶ (だし) みそ	豆腐 かまぼこ かつおぶし (だし)	人参 ねぎ れんこん	しいたけ にがり 玉ねぎ	米 砂糖 でんぶん	麦 油
26 (金)	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ 野菜ジュース	豚肉 あぶら	牛乳	玉ねぎ 人参 しょうが レーズン キャベツ	トマト ぶなしめじ にんにく きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	麦 油
29 (月)	コッペパン 牛乳 きつねうどん かみかみナッツサラダ	牛乳 かまぼこ こんぶ (だし)	あぶらあげ かつおぶし (だし)	しいたけ 人参 キャベツ	玉ねぎ ねぎ きゅうり	コッペパン うどんめん 油	砂糖 カシューナッツ
30 (火)	麦ごはん 牛乳 きゃべつの味噌汁 魚のねぎソース ごま酢あえ	牛乳 わかめ いりこ (だし)	あぶらあげ みそ ホキてんぷら	キャベツ ねぎ もやし 人参	玉ねぎ しょうが きゅうり	米 油 ごま	麦 砂糖 ごま油