6月 献立予定表

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料 黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	栄養量 たんぱく質(g)	注目してほしい食材・料理
2	月	ハヤシライス	○	ひじきのサラダ フルーツミックス	米 ごま 麦 砂糖 ごま油 じゃがいも	豚肉 チーズ 牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり トマト ひじき みかん 黄桃 パインアップル	764.0	23.5	黄桃
3	火	ガーリックトースト	○	ごぼうのペペロンチーニ 野菜の梅和え	食パン 油 砂糖 マーガリン ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ オリーブ油	牛乳 ベーコン チーズ	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん しめじ 練り梅 ごぼう キャベツ きゅうり	657.0	23.1	ニンニク
4	水	麦ごはん	○	きびなごのサクサク揚げ にんじんのゴママヨサラダ キムチスープ	米 油 ごま 麦 マヨネーズ(卵黄)	牛乳 ツナ 豆腐 きびなごのｶﾘｶﾘﾌﾗｲ	にんじん きゅうり コーン 白菜キムチ ねぎ 玉ねぎ キャベツ	726.0	24.9	にんじん
5	木	麦ごはん	○	大豆の五目煮 カリカリキュウリ 手作りふりかけ	米 砂糖 油 麦 こんにゃく じゃがいも ごま油	しらす 牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 一口天ぷら	玉ねぎ いんげん にんじん きゅうり しょうが	726.0	31.7	手作り ふりかけ
6	金	コッペパン	○	ビーンズシチュー 魚のトマトソースかけ 甘夏サラダ	パン じゃがいも 米粉 大豆油 砂糖	ホキ 牛乳 ミックスビーンズ ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり トマト 夏みかん	777.0	32.0	甘夏
9	月	麦ごはん	○	豚肉のみそ炒め かきたま汁 サツマイモスティック	米 砂糖 油 麦 でんぷん サツマイモ つきこんにゃく	牛乳 かまぼこ 豆腐 豚肉 卵 かつお節 昆布	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン にんにく ねぎ	855.0	26.6	サツマイモ スティック
10	火	コッペパン	○	オムレツ パプリカサラダ コーンクリームスープ	パン 砂糖 油 じゃがいも 米粉	牛乳 オムレツ ベーコン	キャベツ きゅうり ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆 にんじん コーン	547	23.3	パプリカ
11	水	麦ごはん	○	家常豆腐 ツナサラダ シューマイ	米 麦 砂糖 こんにゃく でんぷん ごま油 マヨネーズ(卵黄)	牛乳 シューマイ 豚肉 厚揚げ ツナ	にんじん ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ キャベツ コーン	865.0	38.3	家常豆腐
12	木	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 手羽元のさっぱり煮 春雨の酢の物	米 砂糖 麦 春雨 じゃがいも ごま油 ごま	牛乳 油揚げ いわし 鶏手羽	玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり きくらげ	821.0	34.6	味噌
13	金	チーズバーガー	○	ポテトフライS クッティオスープ	パン じゃがいも でんぷん 油 ビーフン ごま油	ハンバーグ スライスチーズ 牛乳 豚肉	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ きくらげ ねぎ	793.0	33.0	チーズ バーガー
16	月	中華風 まぜごはん	○	卵のスープ マロニーの中華和え	米 麦 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも でんぷん マロニー	豚肉 ベーコン 牛乳 卵	しいたけ 枝豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	682.0	25.8	しいたけ
17	火	食パン	○	パリパリ焼きそば とうもろこし 黒黄な粉クリーム	パン 麺 油 でんぷん	牛乳 かまぼこ 豚肉	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ しょうが とうもろこし	867.0	30.2	トウモロコシ
☆ふるさとくまさんデー「八代」☆										
18	水	しょうがごはん	○	豆腐すまし汁 竹輪の二色揚げ ミニトマト	米 麦 ごま 薄力粉 大豆油	牛乳 豆腐 かまぼこ 竹輪 青のり かつお節 こんぶ わかめ	しょうが ねぎ 枝豆 えのきたけ にんじん ミニトマト	706.0	28.0	竹輪
19	木	カレーライス	○	ハムサラダ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	豚肉 チーズ ハム 牛乳	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり	738.0	23.0	かぼちゃ
20	金	レーズンパン	○	鶏肉のトマト煮 海藻サラダ ミルメークいちご	パン じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 大豆 海藻サラダ わかめ	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ チンゲン菜 にんにく トマト コーン	658.0	27.2	牛乳
23	月	スタミナ丼	○	はんぺんのすまし汁 すいか	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 牛乳 はんぺん かつお節 昆布 わかめ	玉ねぎ もやし ねぎ にんじん ピーマン すいか にんにく しょうが えのきたけ	708.0	28.4	すいか
24	火	あげパン	○	肉団子スープ ごまじゃこサラダ	パン 砂糖 大豆油 春雨 ごま油 ごま	牛乳 きな粉 ミートボール しらす わかめ	もやし ねぎ コーン しょうが きゅうり キャベツ にんじん	679.0	24.9	揚げパン
25	水	ごぼうの ごまだれ丼	○	油あげのみそ汁 大根のツナ和え	米 麦 油 でんぷん 砂糖 ごま	竹輪 牛乳 油揚げ いりこ ツナ	ささがきごぼう いんげん にんじん しょうが 玉ねぎ ねぎ 大根 きゅうり	725.0	25.7	大根
26	木	麦ごはん	○	すまし汁 さばのソース煮 かわりあえ	米 砂糖 麦	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ さば かつお節 昆布	ねぎ 五分漬 にんじん しょうが キャベツ きゅうり	720.0	28.6	さば
27	金	コッペパン	○	チリコンカン 野菜スープ 手作りりんごゼリー	パン 砂糖 スパゲッティ じゃがいも	牛乳 大豆 豚肉 てんぐさ 寒天	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ りんごｼﾞｭｰｽ	735.0	35.5	チリコンカン
30	月	ごはん	○	春雨スープ ほうれん草と厚揚げの中華炒め 揚げぎょうざ	米 春雨 じゃがいも でんぷん 油 ごま油 砂糖	牛乳 ぎょうざ ベーコン 豚肉 厚揚げ	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 にんにく ほうれん草 しょうが	876.0	28.5	春雨