

歯と口の健康週間

実施月日 (曜日)	献立名	6つの基礎食品群						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		力や熱のもとになる		血や肉になる		体の調子を整える				
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質・カルシウム	カロテン	ビタミンC			
6月2日(月)	ごはん 牛乳 ほっけ焼き ひじき煮 みそ汁 ワッフル	ご飯 砂糖	油	ほっけ 大豆 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 小松菜	こんにゃく 大根 ぶなしめじ	751	31.9	3.7
6月3日(火)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 野菜炒め みそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋 焼きふ	ごま油 油	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	人参 ピーマン	生姜 にんにく キャベツ もやし 玉葱 えのきたけ	714	30.1	2.6
6月4日(水)	ごはん 牛乳 ぎょうざ バンバンジーサラダ たまごスープ	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	ぎょうざ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 玉葱	787	30.2	2.3
6月5日(木)	ごはん 牛乳 豚肉のピリ辛炒め ダイコンマリネ 沢煮椀	ご飯 砂糖	油	豚肉 味噌 鶏肉	牛乳	人参	玉葱 大根 きゅうり コーン 筍 ごぼう えのきたけ 干し椎茸	719	32.1	2.0
6月6日(金)	ごはん 牛乳 ししゃもフライ れんこんきんぴら みそ汁	ご飯 砂糖	油 ごま	ししゃもフライ さつま揚げ 生揚げ 味噌	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	れんこん ごぼう 長葱	782	29.2	3.8
6月9日(月)	ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 磯香和え 山菜汁	ご飯	マヨネーズ	鮭 かまぼこ 生揚げ 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 人参	玉葱 もやし 山菜ミックス 長葱	727	35.1	2.5
6月10日 (火)	豚玉丼 牛乳 ビーンズサラダ みそ汁	ご飯 焼きふ 砂糖 でん粉		豚肉 卵 ミックスビーンズ 豆腐 味噌	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱 きゅうり コーン キャベツ ぶなしめじ	808	35.5	3.9
6月11日 (水)	コッペパン 牛乳 ハンバーグトマトソース コールスローサラダ 米粉ポターージュ いちごジャム	コッペパン 砂糖 じゃが芋 米粉	油 バター	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり ぶなしめじ	768	33.6	3.2
6月12日 (木)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 おひたし けんちん汁	ご飯 砂糖	油	さば 味噌 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 キャベツ 大根 ごぼう 長葱	709	30.5	3.0
6月13日 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 庄内麩和え なめこ汁	ご飯 でん粉 焼きふ 砂糖	油 ごま	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし なめこ 長葱	756	29.4	2.7
6月18日 (水)	ごはん 牛乳 ハムチーズカツフライ ツナサラダ にらたま汁	ご飯 砂糖	油	ハムチーズカツ まぐろ 豆腐 卵 味噌	牛乳	人参 にら	キャベツ きゅうり	748	29.3	3.7
6月19日 (木)	【食育の日献立:紹介食材(玉葱)】 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ごま和え 玉ねぎのみそ汁 さくらんぼゼリー	ご飯 砂糖	ごま	いわしの梅煮 生揚げ 味噌	牛乳	いんげん 人参 小松菜	もやし 玉葱	747	30.9	3.2
6月20日 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のチリソース コーンポテト コンソメスープ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 バター	豚肉 鶏肉	牛乳	パセリ ほうれん草 人参	生姜 にんにく 長葱 コーン 玉葱	711	33.4	2.4
6月23日 (月)	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け ひじきサラダ	ご飯 じゃが芋	油 バター カレールウ	鶏肉	牛乳 ひじき	人参	玉葱 生姜 にんにく 福神漬け キャベツ きゅうり コーン	812	25.7	4.0
6月24日 (火)	ごはん 牛乳 チンジャオロース 肉しゅうまい 中華スープ	ご飯 でん粉	油 ごま油	豚肉 しゅうまい 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 筍 長葱	815	32.4	2.9
6月25日 (水)	ごはん 牛乳 あじ南蛮漬け 磯香和え じゃがいものそぼろ煮	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	油	あじ 竹輪 豚肉	牛乳 のり	小松菜 人参	長葱 キャベツ 玉葱	815	35.5	2.8
6月26日 (木)	もずく丼 牛乳 香味和え みそ汁 あじさいゼリー	ご飯 砂糖 でん粉 焼きふ	油 ごま ごま油	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 もずく	人参 ピーマン ほうれん草	玉葱 コーン 生姜 白菜 長葱	753	28.0	3.2
6月27日 (金)	ごはん 牛乳 魚のチーズ焼き 甘夏サラダ 肉だんご汁	ご飯	マヨネーズ 油	ホキ 鶏肉団子	牛乳 チーズ	パセリ 小松菜 人参	玉葱 甘夏 キャベツ きゅうり 大根	727	31.2	2.3
6月30日 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツのペペロンチーノ ミネストローネ	ご飯 砂糖 でん粉 スパゲッティ じゃが芋	オリーブ油	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ ぶなしめじ にんにく 玉葱 セロリ	771	30.4	2.5
※ 都合により献立が変更になる場合があります。 ※ アレルギー対応については、配合表を確認の上、原因食品を除去・代替しています。								759	31	3