

6月の献立目標 歯と骨を丈夫にする食事を楽しもう

上から順・小・中の栄養価を表示しています。

日 曜	献立名	主 材				黄	I	たんぱく質 (g)	
		赤 体をつくるものになるもの	緑 体の調子を整えるもの	白	黄				
1 月	ごはん	福徳県の郷土料理「筍煎煮」				こめ きょうかまい		500	18.4
	おかかふりかけ ちくぜんに きりぼしだいこんのサラダ	ふりかけ とりにく さつまあげ ちくわ		にんじん きぬさや にんじん	れんこん たけのこ ごぼう きりぼしだいこん きゅうり	こめ きょうかまい こめあぶら		656 757	23.1 26.2
2 火	チーズパン いわしのアングレース かみかみサラダ よくばりスープ	いわし するめ ベーコン とりにく	チーズ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ キャベツ	パン さとう パンこ じゃがいも	こめあぶら アーモンド マヨネーズ こめあぶら	600 707 912	27.3 33.0 41.3
	3 水	ひじきごはん けんちんじる とりとこんさいのつくね	とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく あぶらあげ つくね	ひじき	にんじん きぬさや にんじん ねぎ	だいこん ごぼう さといも	こめ きょうかまい さとう こめあぶら	515 638 713	23.1 28.3 31.7
4 木	こくとうパン みそラーメン ごぼうサラダ レモンゼリー	ぶたにく やきぶた みそ まぐろみずに		にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ もやし ごぼう きゅうり	こくとうパン ちゅうかめん ゼリー	こめあぶら マヨネーズ こま	511 632 783	20.7 25.9 31.7
	5 金	なめし さんまのうめに ぐだくさんみそしる うまかつてん	さんまのうめに とうふ あぶらあげ みそ うまかつてん	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ じゃがいも	こめ きょうかまい うまかつてん	528 661 802.0	21.1 25.4 31.1
8 月	ごはん	県産食材利用週間(～12日まで)				こめ きょうかまい		471	20.1
	あじつかけのり じゃがいものそぼろに きゅうりとたこのすのもの	なまあげ とりにく たこ	のり わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	こめ きょうかまい さとう	こめあぶら	617 713	25.6 29.5
9 火	パン けんさんいちごジャム チキンカツ はなっこりーのクリームにクリームに	チキンカツ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	はなっこりー にんじん	たまねぎ とうもろこし	パン ジャム	こめあぶら マーガリン	552 705 841	25.0 30.2 34.4
	10 水	ごはん おやこどんぶり ほうれんそうのおかかあえ ゆずきちゼリー	とりにく たまご ちくわ		にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ゼリー	こめ きょうかまい さとう こめあぶら	523 688 798	21.5 27.4 31.9
11 木	パン ブルーベリージャム きつねうどん こまつなのソテー	あぶらあげ とりにく ぶたにく		にんじん ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ もやし	パン ジャム うどん さとう	こめあぶら	482 638 776	21.5 28.6 34.1
	12 金	ごはん なまあげのちゅうかに もやしのしおいため けんさんシューマイ(中)	なまあげ ぶたにく ベーコン シューマイ		にんじん きぬさや にんじん いら	たまねぎ もやし たまねぎ	こめ きょうかまい でんぶん さとう こめあぶら	475 619 795	18.3 23.2 29.8
15 月	うめちりごはん ずましじる さばのたつたあげ びりからきゅうり	とうふ かまぼこ さばのたつたあげ		みつば にんじん	うめちり えのきたけ きゅうり	こめ きょうかまい	こめあぶら こま	499 619 718	22.1 25.7 30.1
	16 火	ロールパン スパゲティナポリタン ひじきとツナのサラダ	ハム ベーコン まぐろみずに	チーズ ひじき	にんじん ビーマン トマト たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン スパゲティ	こめあぶら マヨネーズ こま	451 582 725	19.3 24.2 29.3
17 水	ごはん かんこくふうにくじゃが もやしのこまあえ	ぎゅうにく		にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しろねぎ もやし	こめ きょうかまい さとう	こめあぶら こま	535 703 816	19.2 24.4 28.0
	18 木	 おむすび弁当の日 							
19 金	ごはん ぶたキムチ はるさめスープ	ぶたにく ぶたにく		いら にんじん にんじん こまつな	キムチ もやし たまねぎ ほうし しめじ きのこ	こめ きょうかまい はるさめ	こめあぶら	433 562 659	18.5 23.5 28.6
	22 月	むぎごはん ビーンズカレー フルーツヨーグルト	とりにく ひよこまめ	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご バナナ みかん りんご もも	こめ めいご きょうかまい じゃがいも カレールウ ナタデココ	こめあぶら	545 714 831
23 火	マーラーカオ さらうどん チンゲンサイのソテー こざかなアーモンド	おほくち とうふ さらうどん ベーコン		にんじん こまつな チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ とうもろこし	パン マーラーカオ さらうどん でんぶん さとう	こめあぶら	553 659 815	23.2 28.0 32.8
	24 水	わかめごはん にんじんシリシリ もずくスープ れいとうパン	わかめ まぐろみずに たまご かまぼこ とうふ	わかめ もずく	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ パイナップル	こめ きょうかまい 	こめあぶら	424 543 625
25 木	パン レーズンクリーム スペインふうオムレツ ミネストローネ オレンジ	スペインふうオムレツ ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム オレンジ	パン レーズンクリーム	こめあぶら	486 627 786	17.2 21.2 25.4
	26 金	ごはん マーボーなす ちゅうかサラダ	ぶたにく みそ ハム たまご		にんじん ビーマン ねぎ にんじん	なす たまねぎ きゅうり もやし	こめ きょうかまい さとう でんぶん マロニー さとう	こめあぶら こま	478 624 721
29 木	ごはん さわらのてりやき ほうれんそうとコンのあえもの とうふじる	さわらのてりやき とうふ	しらすぼし わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	とうもろこし たまねぎ えのきたけ	ごはん きょうかまい さとう		463 576 665	23.4 27.0 31.6
	30 金	きなこパン ハヤシシチュー ツナサラダ	きなこ ぎゅうにく まぐろみずに		にんじん トマトジュース	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン さとう じゃがいも さとう こめあぶら	542 685 887	21.8 27.5 34.5

※牛乳は毎日つきます。都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。