

6月 献立表



日	献立・配膳図		使用材料名					日	献立・配膳図		使用材料名									
16	木		和風 ミネストローネ	赤 豆腐ステーキ 照焼	(豆腐ステーキ)・ベーコン・鶏肉 牛乳	黄 米・じゃが芋・薩摩芋・バター 菜種油・蒲焼のタレ	緑 法蓮草・人参・コーン・玉葱・大根 しめじ	3.2	4.2	1.6	16	金		メロンゼリー 野菜サラダ	赤 豚肉・牛乳	黄 米・麦・じゃが芋・カレールー ドレッシング・菜種油・メロンゼリー	緑 キャベツ・もやし・人参・胡瓜・コーン 玉葱	2.6	6.5	3.2
19	金		ピリ辛 スープ	赤 (焼売)・(錦糸卵)・わかめ・ハム 豚肉・豆腐・牛乳	黄 米・春雨・マロニー・ドレッシング・天ぷら粉・菜種油 コンソメ・豆腐器・キムチの素	緑 胡瓜・キャベツ・白菜・人参・もやし 椎茸・葱・青梗菜	3.1	3.4	3.1	19	月		じゃが芋の 味噌汁	赤 (かますフライ)・薄揚・味噌・牛乳	黄 米・じゃが芋・ゴマ・三温糖	緑 キャベツ・人参・小松菜・玉葱 葱	2.5	4.4	2	
20	月		厚揚げの 味噌汁	赤 (はまちフライ)・厚揚・味噌・牛乳	黄 米・じゃが芋・ゴマ・菜種油・三温糖	緑 法蓮草・切干大根・人参・牛蒡・葱 大根	5.3	6.2	2.3	20	火		法蓮草 サラダ	赤 豚肉・牛肉・ツナ・牛乳	黄 スパゲティ・ドレッシング・バター・ケチャップ パセリ・トマトピューレ・ウイン・ウスターソース・菜種油	緑 茄子・トマト・玉葱・人参・ピーマン 法蓮草・キャベツ・コーン・切干大根	3.8	7.9	4.4	
21	火		麻婆豆腐	赤 (かに玉)・豆腐・豚肉・牛肉・牛乳	黄 ゴマ・三温糖・豆板醤	緑 小松菜・人参・もやし・玉葱・椎茸 葱・生姜・ニンニク	4.3	4.1	1.7	21	水		ちゃんこ汁	赤 鯖・薄揚(肉団子)・豆腐・味噌 牛乳	黄 米・三温糖	緑 小松菜・人参・椎茸・白菜・大根 葱・しめじ	8.3	3.2	2	
22	水		かぶの スープ	赤 (チキンカツ)・ひじき・ハム・豆腐 鶏肉・牛乳	黄 米・じゃが芋・ドレッシング・コンソメ	緑 蓮根・人参・枝豆・キャベツ・玉葱 舞茸・法蓮草	3	4.6	3.3	22	木		野菜 スープ	赤 (ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉 牛乳	黄 米・デミグラスソース・ケチャップ 三温糖・コンソメ・菜種油	緑 ブロッコリー・玉葱・コーン・キャベツ 人参・小松菜・葱	12.3	5.5	2.8	
26	木		歯と口の健康週間 ゼリー 田舎煮	赤 (いわしカリフライ)・ちくわ・絹揚 牛乳	黄 米・じゃが芋・三温糖・菜種油 レモンゼリー	緑 小松菜・人参・玉葱・椎茸・インゲン 大根・蒟蒻	7.5	4.8	2.2	26	月		打ち豆 スープ	赤 (鯖フライ)・豚肉・打豆・牛乳	黄 米・バター・三温糖・コンソメ 菜種油	緑 もやし・玉葱・人参・小松菜 キャベツ・しめじ・葱・コーン	2.4	4.7	2.4	
27	月		ポーク ビーンズ	赤 オムレツ・ハム・豚肉・大豆・5種豆 牛乳	黄 パン・じゃが芋・ドレッシング・コンソメ ケチャップ・トマトピューレ	緑 キャベツ・人参・胡瓜・玉葱	3.5	8.4	4.4	27	火		小松菜の 味噌汁	赤 (若狭牛コロッケ)・ハム・5種豆・ 豆腐・薄揚・味噌・牛乳	黄 米・ドレッシング・菜種油	緑 アスパラガス・人参・小松菜・えのき 葱・玉葱	3.5	5.2	3	
28	火		みかん ゼリー 切干大根の ハリハリ漬	赤 鶏肉・鶏卵・葱・牛乳	黄 米・三温糖・酢・ゴマ・みかんゼリー	緑 玉葱・人参・葱・切干大根・胡瓜 小松菜	3.5	3.5	1.9	28	水		洋風ワンタン スープ	赤 豚肉・ベーコン(ワンタン)・牛乳	黄 米・じゃが芋・コンソメ・天ぷら粉 カレー粉・菜種油	緑 玉葱・人参・もやし・葱・キャベツ	1.5	3	3	
29	水		コンソメ スープ	赤 (トンカツ)・ツナ・ベーコン・牛乳	黄 米・ドレッシング・コンソメ	緑 ブロッコリー・玉葱・コーン・大根 人参・しめじ・小松菜	3	3.5	3.3	29	木		春雨スープ	赤 (餃子)・豚肉・牛乳	黄 米・春雨・ドレッシング・ごま油 天ぷら粉・菜種油	緑 青梗菜・切干大根・人参・玉葱 人参・もやし・葱・白菜	3.9	3.6	1.4	
30	木		中華 スープ	赤 (ならまんじゅう)・豚肉・鶏肉 豆腐・牛乳	黄 米・かき油・鶏ガラスープ・菜種油	緑 青梗菜・キャベツ・玉葱・人参 もやし・葱・法蓮草	1.9	3.3	2.2	30	金		けんちん汁	赤 鶏肉・ツナ・豚肉・豆腐・牛乳	黄 米・じゃが芋・ドレッシング マヨネーズ(卵不使用)・三温糖	緑 キャベツ・人参・胡瓜・コーン・大根 牛蒡・葱	3	3.6	2.5	
15	木		ワカメの すまし汁	赤 鶏肉・ワカメ・豆腐・牛乳	黄 米・澱粉・菜種油	緑 もやし・小松菜・玉葱・人参・しめじ 葱	4.1	4.3	2.7	15	木									

●食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。

●食材欄の()書きは加工食品です。

●今月は8日が、歯っぴーの日でカルシウムたっぷりメニューです。
カルシウムを多く含む小松菜・絹揚・いわし等が献立に入っています。

●今月19日は、食育の日献立の日です。

福井県産のかますフライ・小松菜・味噌が献立に入っています。

●今月は21日が、アイソンの日で鉄分たっぷりメニューです。

鉄分を多く含む小松菜・豆腐・肉団子等が献立に入っています。



