

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										
1	春雨サラダ 肉団子 照煮2個	豆腐と卵の中華スープ 赤 (肉団子)・ハム・豆腐・卵・牛乳 黄 米・春雨マロニードレッシング 菜種油・蒲焼の外・中華だし・澱粉 緑 胡瓜・コーン・もやし・キャベツ・葱 しめじ・青梗菜	16	もやしのゆかり和え 鯖フライ	食育の日 赤 (鯖フライ)・うち豆・豆腐・味噌 牛乳 黄 米・菜種油・お米のムース 緑 もやし・小松菜・玉葱・人参・えのき 葱										
2	コールスローサラダ オムレツ	赤 (オムレツ)・ハム・豚肉・大豆 5種豆・牛乳 黄 米・じゃが芋・ドレッシング・ケチャップ トマトピューレ・コンソメ 緑 キャベツ・人参・胡瓜・コーン・玉葱	20	ナムル 焼売 2個	赤 (焼売)・豚肉・味噌・赤だし味噌 牛乳 黄 米・ごま油・ゴマ・三温糖 緑 キャベツ・ピーマン・人参・葱 小松菜・切干大根・生姜・ニンニク										
3	セルフサンドパン キャベツソテー ソースチキンカツ	赤 (チキンカツ)・ベーコン・牛乳 黄 パン・じゃが芋・ウスターソース 三温糖・コンソメ・みかんゼリー 緑 キャベツ・玉葱・人参・大根 小松菜	21	法蓮草サラダ エビフライ 2尾	赤 (エビフライ)・ツナ・(肉団子) 味噌・牛乳 黄 米・ドレッシング・菜種油 緑 法蓮草・コーン・切干大根・キャベツ 玉葱・人参・もやし・しめじ・葱										
6	和風ポテトサラダ 蓮根はさみフライ	赤 (蓮根はさみフライ)・薄揚・牛肉 ツナ・牛乳 黄 米・じゃが芋・ドレッシング 菜種油 緑 キャベツ・人参・胡瓜・コーン・牛蒡 葱・椎茸・蒟蒻	22	粉ふき芋 鯖のクリームエッセ	赤 鯖・ベーコン・青のり・牛乳 黄 米・じゃが芋・天ぷら粉・バター カレー粉・コンソメ 緑 キャベツ・玉葱・人参・しめじ コーン										
7	もやし炒め 豚肉のカレーソテー	赤 豚肉・豆腐・鶏肉・牛乳 黄 米・じゃが芋・菜種油・天ぷら粉 カレー粉・コンソメ 緑 もやし・キャベツ・ピーマン・玉葱 かぶ・人参・しめじ・小松菜	23	五目煮豆 和牛コロッケ	赤 (和牛コロッケ)・大豆・ひじき・卵 ワカメ・牛乳 黄 米・三温糖・澱粉・菜種油 緑 牛蒡・人参・椎茸・玉葱・もやし えのき・葱・蒟蒻										
8	筑前煮 魚のナゲット 3個	赤 (5種の魚介ナゲット)・鶏肉・豆腐 薄揚・味噌・牛乳 黄 米・じゃが芋・三温糖・菜種油 レモンゼリー 緑 しめじ・人参・牛蒡・蓮根・小松菜 えのき・葱・玉葱	24	ポークカレー 麦ご飯 福神漬	赤 豚肉・ハム・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 玉葱・人参・牛蒡・胡瓜										
9	蓮根サラダ 餃子 3個	赤 (餃子)・ツナ・豚肉・牛乳 黄 米・ドレッシング・鶏ガラスープ 緑 蓮根・人参・胡瓜・コーン・もやし 椎茸・葱・筍・青梗菜	27	茄子入ミートスパゲティ 1食スパゲティ	赤 豚肉・牛肉・ツナ・牛乳 黄 ミートスパゲティ・ドレッシング・トマトピューレ・ワイン ケチャップ・バター・パルメザン・ウスターソース 緑 玉葱・人参・茄子・ピーマン・コーン プロコッリー・キャベツ・生姜・ニンニク										
10	小松菜のツナ和え ホキ天	赤 ホキ・ツナ・豚肉・薄揚・味噌 牛乳 黄 米・じゃが芋・ポン酢・天ぷら粉 菜種油 緑 小松菜・人参・キャベツ・大根 牛蒡・蒟蒻・しめじ・葱	28	切干大根のハリハリ漬 鶏肉の唐揚 2個	赤 鶏肉・豆腐・ベーコン・牛乳 黄 米・ゴマ・天ぷら粉・中華だし 菜種油・酢・三温糖 緑 切干大根・胡瓜・人参・青梗菜 玉葱・椎茸・もやし										
13	プロコッリーの胡麻和え 鶏肉の梅マヨ焼き	赤 鶏肉・豆腐・味噌・牛乳 黄 米・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用) ゴマ・三温糖 緑 プロコッリー・人参・キャベツ・玉葱 ネギ・しめじ(梅しそ)	29	親子丼 アセロラゼリー 和風サラダ	赤 鶏肉・卵・葱・ハム・ワカメ・牛乳 黄 米・ドレッシング・三温糖・菜種油 アセロラゼリー 緑 玉葱・人参・葱・キャベツ・胡瓜										
14	中華サラダ メンチカツ	赤 (メンチカツ)・(ワンタン)・ハム 牛乳 黄 米・ドレッシング・鶏ガラスープ 菜種油 緑 キャベツ・胡瓜・人参・コーン 玉葱・もやし・葱・椎茸・青梗菜	30	3色胡麻和え アジフライ	赤 (アジフライ)・薄揚・牛乳 黄 米・ゴマ・三温糖・菜種油 緑 もやし・法蓮草・人参・南瓜・玉葱 葱										
15	マカロニソテー ハンバーグ デミソースかけ	赤 (ハンバーグ)・ハム・鶏肉・牛乳 黄 米・マカロニ・コンソメ・デミグラスソース 緑 玉葱・ピーマン・法蓮草・キャベツ 人参・コーン													
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(%)				炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(%)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)

- 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8日は、歯ッピ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、魚のナゲット・小松菜・豆腐等が献立に入っています。
- 今月16日は、食育の日献立の日です。
福井県の郷土食のうち豆入りの味噌汁が献立に入っています。
- 今月21日は、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。
鉄分を多く含む切干大根・法蓮草・(肉団子)等が献立に入っています。

