# 6 月 献立表

| 日 | 献立・配膳図 | | | | | 使用材料名 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 月 | ご飯 / 牛蒡サラダ / チキンカツ / 南瓜スープ | | | | | 赤 | (チキンカツ)・ベーコン・ツナ 牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | 米・ドレッシング・菜種油・コンソメ | | | | |
| | | | | | | 緑 | 牛蒡・人参・胡瓜・南瓜・玉葱 もやし・葱・小松菜 | | | | |
| | 780 | 24.8 | 28 | 111.7 | 301 | | 1.9 | 5 | 2.8 | | |
| 3 火 | ご飯 / 野菜の味噌炒め / 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞの照焼 / 田舎煮 | | | | | 赤 | (豆腐ハンバーグ)・鶏肉・絹揚 味噌・牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | 米・じゃが芋・蒲焼のタレ・三温糖 菜種油 | | | | |
| | | | | | | 緑 | アスパラ・玉葱・しめじ・椎茸・人参 インゲン・大根・蒟蒻 | | | | |
| | 799 | 29.3 | 22.6 | 121.2 | 306 | | 6.6 | 5.7 | 2.6 | | |
| 歯ッピーの日 4 水 | ご飯 / 大豆と甘エビの揚げ煮 / いわしの生姜煮 / 歯と口の健康週間 / 小松菜のスープ | | | | | 赤 | (いわしの生姜煮)・大豆・ベーコン (甘エビの唐揚)・牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | 米・三温糖・でんぷん・コンソメ 菜種油 | | | | |
| | | | | | | 緑 | 小松菜・キャベツ・人参・玉葱 コーン | | | | |
| | 770 | 36 | 24.5 | 105.1 | 596 | | 5.6 | 5.8 | 2.8 | | |
| 5 木 | ご飯 / 青梗菜の中華和え / 蒸焼売2個 / 中華旨煮 | | | | | 赤 | (焼売)・豚肉・うずらの卵・牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | 米・ごま油・豆板醤・中華だし 澱粉 | | | | |
| | | | | | | 緑 | 胡瓜・人参・椎茸・小松菜・白菜 玉葱・筍 | | | | |
| | 833 | 27.3 | 32.4 | 110.3 | 349 | | 4.5 | 4.9 | 1.7 | | |
| 6 金 | ご飯 / 豚肉と野菜の胡麻ドレ和え / 南瓜のひき挽肉フライ / もやしの味噌汁 | | | | | 赤 | (南瓜挽肉フライ)・豚肉・薄揚・味噌・牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | 米・ドレッシング・菜種油 | | | | |
| | | | | | | 緑 | キャベツ・人参・胡瓜・コーン・もやし 玉葱・しめじ・葱 | | | | |
| | 821 | 23 | 31.2 | 114.3 | 316 | | 2.1 | 5.1 | 2.3 | | |
| 9 月 | ご飯 / 大豆サラダ / はんぺんチーズフライ / 野菜スープ | | | | | 赤 | (はんぺんチーズフライ)・大豆 ハム・鶏肉・牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | 米・ドレッシング・コンソメ・菜種油 | | | | |
| | | | | | | 緑 | 人参・玉葱・キャベツ・もやし・えのき 小松菜 | | | | |
| | 829 | 27.7 | 31.5 | 110 | 354 | | 3.3 | 6.2 | 2.6 | | |
| 10 火 | 親子丼 / りんごゼリー / キャベツの即席漬 | | | | | 赤 | 鶏肉・塩昆布・鶏肉・卵・麩・牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | 米・三温糖・菜種油・りんごゼリー | | | | |
| | | | | | | 緑 | キャベツ・人参・法蓮草・玉葱・葱 | | | | |
| | 826 | 30.2 | 27.6 | 115 | 333 | | 4.1 | 5.5 | 2 | | |
| アイアンの日 11 水 | ご飯 / 小松菜の煮浸し 鯖の味噌煮 / ごぼう汁 | | | | | 赤 | 鯖・さつま揚・豚肉・薄揚・豆腐 味噌・牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | 米・三温糖 | | | | |
| | | | | | | 緑 | 小松菜・人参・椎茸・牛蒡・大根 椎茸・葱 | | | | |
| | 797 | 38 | 27.3 | 101.4 | 394 | | 4.6 | 4.5 | 2.3 | | |
| 12 木 | ご飯 / 厚揚げと野菜のオイスターソース炒め 揚餃子 3個 / 青梗菜の中華スープ | | | | | 赤 | (餃子)・豚肉・ベーコン・厚揚 豆腐・牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | 米・かき油・中華だし・天ぷら粉 菜種油 | | | | |
| | | | | | | 緑 | キャベツ・玉葱・人参・青梗菜 椎茸・もやし | | | | |
| | 785 | 25 | 28.5 | 111.8 | 409 | | 5.9 | 5.2 | 1.4 | | |
| 13 金 | ポークカレー 麦ご飯 福神漬 / 日向夏ゼリー / コールスローサラダ | | | | | 赤 | 豚肉・ツナ・牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | 米・麦・じゃが芋・カレールー ドレッシング・菜種油・日向夏ゼリー | | | | |
| | | | | | | 緑 | キャベツ・胡瓜・コーン・玉葱・人参 | | | | |
| | 898 | 24.8 | 26.4 | 136.1 | 286 | | 4.7 | 7.3 | 3.1 | | |

| 日 | 献立・配膳図 | | | | | 使用材料名 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 月 | ご飯 / アスパラソテー / 鶏肉の梅マヨ焼 / 豆乳味噌汁 | | | | | 赤 | 鶏肉・薄揚・豆乳・牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | 米・マヨネーズ(卵不使用)・ごま油 三温糖・菜種油 | | | | |
| | | | | | | 緑 | アスパラ・玉葱・コーン・法蓮草 人参・大根・舞茸・小松菜・梅肉 | | | | |
| | 793 | 24.8 | 28.1 | 98 | 299 | | 2.3 | 3 | 2.4 | | |
| 17 火 | ご飯 / 大豆のトマト煮 / 若狭牛コロッケ / キャベツスープ | | | | | 赤 | (若狭牛コロッケ)・鶏肉・大豆 ベーコン・牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | 米・菜種油・コンソメ・ケチャップ トマトピューレ | | | | |
| | | | | | | 緑 | 玉葱・人参・キャベツ・小松菜 しめじ | | | | |
| | 793 | 25.8 | 26.9 | 111.3 | 318 | | 2.8 | 4.5 | 2.6 | | |
| 18 水 | ご飯 / 春雨中華サラダ / 小籠包 2個 / 豆腐の中華スープ | | | | | 赤 | (小籠包)・豚肉・豆腐・ハム (錦糸卵)・ワカメ・牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | 米・春雨マロニー・ドレッシング 中華だし・ごま油 | | | | |
| | | | | | | 緑 | 胡瓜・もやし・キャベツ・青梗菜 人参・えのき | | | | |
| | 760 | 24.8 | 27 | 111.2 | 442 | | 5.8 | 5.3 | 2 | | |
| 食育の日 19 木 | ご飯 / 小松菜の胡麻和え / アジフライ / 打ち豆の味噌汁 | | | | | 赤 | (アジフライ)・うち豆・薄揚げ・味噌 牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | 米・じゃが芋・ゴマ・菜種油 | | | | |
| | | | | | | 緑 | 小松菜・人参・切干大根・白菜 大根・葱 | | | | |
| | 777 | 30 | 24.6 | 112.5 | 430 | | 4.2 | 5.5 | 2.1 | | |
| 23 月 | ご飯 / のり酢和え / 鶏肉の唐揚2個 / ワカメのすまし汁 | | | | | 赤 | 鶏肉・ツナ・豆腐・ワカメ・牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | 米・天ぷら粉・菜種油・三温糖 | | | | |
| | | | | | | 緑 | 小松菜・人参・切干大根・白菜 大根・葱 | | | | |
| | 788 | 30 | 29.7 | 103.7 | 400 | | 4.6 | 4.5 | 2.2 | | |
| 24 火 | ご飯 / マカロニソテー / ハンバーグトマトソースかけ / 法蓮草スープ | | | | | 赤 | (ハンバーグ)・ハム・鶏肉・牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | 米・マカロニ・コンソメ・ケチャップ トマトピューレ・三温糖・菜種油 | | | | |
| | | | | | | 緑 | 玉葱・ピーマン・法蓮草・キャベツ 人参・コーン | | | | |
| | 761 | 28 | 25.1 | 110.8 | 510 | | 12.3 | 5 | 2.9 | | |
| 25 水 | ご飯 / ひじきと蓮根サラダ / 春巻 / 中華風五目スープ | | | | | 赤 | (春巻)・豚肉・豆腐・ツナ・ワカメ 牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | 米・ドレッシング・ゴマ油・澱粉 鶏ガラスープ・菜種油 | | | | |
| | | | | | | 緑 | 蓮根・人参・枝豆・もやし・椎茸・葱 筍・青梗菜 | | | | |
| | 760 | 24 | 27.4 | 110.4 | 338 | | 4.7 | 6.6 | 1.7 | | |
| 26 木 | ご飯 / 野菜炒め / 豚肉の胡麻照焼 / かき玉汁 | | | | | 赤 | 豚肉・ベーコン・卵・牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | 米・菜種油・ゴマ・蒲焼のタレ・澱粉 | | | | |
| | | | | | | 緑 | キャベツ・玉葱・ピーマン・人参 もやし・えのき・にら | | | | |
| | 766 | 30.1 | 29.1 | 101.8 | 311 | | 2.2 | 3.8 | 2 | | |
| 27 金 | ローフパン / キャベツサラダ / ホキフライ / コーンスープ | | | | | 赤 | (ホキフライ)・ハム・牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | パン・じゃが芋・ドレッシング コーンスープの素・コンソメ・菜種油 | | | | |
| | | | | | | 緑 | キャベツ・人参・胡瓜・コーン 玉葱 | | | | |
| | 778 | 29.1 | 31.6 | 93.4 | 303 | | 1.2 | 5.5 | 4.3 | | |
| 30 月 | カレーうどん汁 / 1食うどん / キャベツの梅ドレ和え / 鶏天 | | | | | 赤 | 鶏肉・ちくわ・豚肉・牛乳 | | | | |
| | | | | | | 黄 | うどんじゃが芋・・ドレッシング カレールー・天ぷら粉・菜種油 | | | | |
| | | | | | | 緑 | キャベツ・胡瓜・人参・玉葱・葱 コーン・しめじ | | | | |
| | 778 | 32.2 | 35.2 | 88.5 | 284 | | 1.2 | 4.8 | 3.2 | | |

| | 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) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩 (g) |

**●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。**

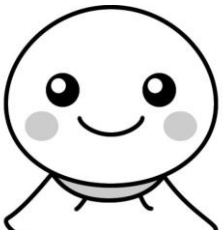
**●食材欄の（　）書きは加工食品です。**

**●今月4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福井県産甘エビ・大豆・小松菜等が献立に入っています。**

**●今月は１１日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。**

**鉄分を多く含む小松菜・豆腐・鯖・味噌・薄揚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。

福井県の郷土料理のうち豆の味噌汁や福井県産のアジフライが献立に入っています。