

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			
3月		ブロッコリーソテー	ポトフ	メンチカツ	赤	(メンチカツ)・鶏肉・ベーコン・牛乳				チンジャオロース	揚餃子3個	青菜の中華スープ	赤	(餃子)・豚肉・豆腐・ベーコン・牛乳			
					黄	米・じゃが芋・コンソメ・菜種油							黄	米・かき油・ごま油・中華だし・天ぷら粉・菜種油			
					緑	ブロッコリー・玉葱・コーン・キャベツ・人参・大根・小松菜							緑	ピーマン・人参・筍・青梗菜・玉葱・椎茸・もやし・生姜・ニンニク			
	824	26.4	28.6	116.8	304	2.2	5.5	2.9		795	27	28.3	112	397	4.4	4.7	2
4月		法蓮草ののり酢和え	はまちフライ	歯と口の健康週間ゼリー	赤	(はまちフライ)・厚揚げ・のり・ワカメ・味噌・牛乳				ミートスパゲティ(1食スパゲティ)	キャベツとアスパラのサラダ	赤	豚肉・牛肉・ハム・牛乳				
					黄	米・三温糖・菜種油・ゼリー						黄	スパゲティ・トマヒュレ・ケチャップ・ワイン・ウスターソース・バター・ドレッシング				
					緑	法蓮草・もやし・人参・玉葱・葱・キャベツ						緑	キャベツ・アスパラ・コーン・玉葱・茄子・生姜・ニンニク				
	822	30.5	26.7	116.8	454	5	6.2	2.3		890	32.3	35.1	106.4	299	3.3	7.4	4.2
5月		ジャーマンポテト	ハンバーグデミグラスソースかけ	キャベツスープ	赤	(ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉・牛乳				小松菜の胡麻酢和え	アジフライ	具だくさん味噌汁	赤	(アジフライ)・豚肉・薄揚げ・味噌・牛乳			
					黄	米・じゃが芋・デミグラスソース・ケチャップ・三温糖・コンソメ							黄	米・じゃが芋・ゴマ・三温糖・菜種油			
					緑	玉葱・キャベツ・人参・しめじ・小松菜・コーン							緑	小松菜・人参・キャベツ・大根・牛蒡・葱・糸蒟蒻			
	822	28.2	25.7	121.1	480	12.2	4.6	2.6		803	32.8	25	113.7	423	3.8	5.3	2.1
6月		白滝のつるつる炒め	鶏肉の唐揚げ2個	ワンタンスープ	赤	鶏肉・(ワンタン)・牛乳				ポークカレー	ブルーベリーゼリー	キャベツと胡瓜のサラダ	赤	豚肉・ツナ・牛乳			
					黄	米・かき油・ごま油・鶏ガラスープ・天ぷら粉・三温糖・コンソメ・菜種油							黄	米・麦・じゃが芋・カレールー・ドレッシング・菜種油・ブルーベリー・ゼリー			
					緑	もやし・小松菜・人参・コーン・玉葱・葱・キャベツ・青梗菜・生姜・ニンニク・白滝							緑	キャベツ・胡瓜・コーン・玉葱・人参			
	824	31.7	28.8	108.8	317	2.2	3.7	2.1		890	25	26.6	135.3	283	4	5.7	3.1
7月		マカロニナポリタン	オムレツ	豆乳スープ	赤	(オムレツ)・ツナ・ベーコン・豆乳・牛乳				キャベツのゆかり和え	豚肉のカレーソテー	和風ミネストローネ	赤	豚肉・鶏肉・牛乳			
					黄	パン・マカロニ・ケチャップ・コンソメ							黄	米・薩摩芋・カレー粉・天ぷら粉・菜種油			
					緑	玉葱・ピーマン・法蓮草・キャベツ・人参・コーン							緑	キャベツ・胡瓜・もやし・人参・玉葱・大根・しめじ			
	865	29.8	23.7	86.9	489	3.8	5.2	4.2		778	28	25.1	113.2	285	1.6	3.7	1.7
10月		インゲンの胡麻和え	豚肉と野菜の味噌炒め	鰯の生妻煮	赤	(鰯の生妻煮)・豚肉・牛乳				野菜炒め	鶏肉の梅マヨ焼	かき玉汁	赤	鶏肉・卵・牛乳			
					黄	米・ゴマ・三温糖・菜種油							黄	米・マヨネーズ(卵不使用)・三温糖・菜種油・澱粉			
					緑	インゲン・人参・キャベツ・玉葱・もやし・筍・椎茸							緑	キャベツ・もやし・玉葱・人参・小松菜・えのき・葱・梅肉しそ			
	801	32.6	26.9	112.8	543	3.6	8.2	2.3		794	34.9	29.1	100.9	294	2.2	3.4	2.3
11月		ナムル	揚焼売 2個	ピリ辛スープ	赤	(焼売)・豚肉・豆腐・牛乳				春雨中華サラダ	豚キムチ炒め	赤	(春雨)・(錦糸卵)・ワカメ・ハム・豚肉・牛乳				
					黄	米・鶏ガラスープ・豆板醤・コンソメ・天ぷら粉・菜種油・三温糖						黄	米・春雨・マヨネーズ・ドレッシング・天ぷら粉・コシジャン・豆板醤・菜種油・ごま油				
					緑	小松菜・人参・切干大根・キャベツ・もやし・葱・椎茸						緑	胡瓜・もやし・青梗菜・白菜・人参・キャベツ・葱・玉葱・生姜・ニンニク				
	801	25	29.8	111.8	394	5	4.7	2.5		781	26.1	26.4	114.6	318	3.7	6.2	2
12月		親子丼	日向夏ゼリー	キャベツの即席漬	赤	鶏肉・卵・麩・塩昆布・牛乳				豚肉と野菜の胡麻だし和え	麩の照焼	麩の味噌汁	赤	麩・豚肉・麩・ワカメ・味噌・牛乳			
					黄	米・菜種油・三温糖・日向夏ゼリー							黄	米・蒲焼のタレ・ドレッシング			
					緑	キャベツ・人参・法蓮草・玉葱・人参・葱							緑	キャベツ・人参・胡瓜・コーン・玉葱・葱・しめじ・もやし			
	775	29.7	22.9	115.8	338	6.2	8	0.9		773	33.2	27.6	103.1	310	2.3	3.9	2.5
13月		ちくわの金平	若狭牛コロッケ	鶏ごぼう汁	赤	(若狭牛コロッケ)・ちくわ・鶏肉・豆腐・牛乳				枝豆サラダ	チキンカツ	ベーコンとアスパラスープ	赤	(チキンカツ)・ベーコン・ツナ・牛乳			
					黄	米・ごま油・菜種油							黄	米・ドレッシング・コンソメ・菜種油			
					緑	アスパラ・牛蒡・人参・葱・糸蒟蒻							緑	枝豆・コーン・キャベツ・玉葱・人参・法蓮草・アスパラ			
	786	25.4	25.3	113.1	343	3.6	4	2.3		784	26.2	30.6	106.6	293	2	4.2	2.9
14月		麻婆豆腐丼	りんごゼリー	切干大根のハリハリ漬	赤	豆腐・豚肉・牛肉・牛乳				親子丼	チキンカツ	ベーコンとアスパラスープ	赤	(チキンカツ)・ベーコン・ツナ・牛乳			
					黄	米・豆板醤・三温糖・りんごゼリー							黄	米・ドレッシング・コンソメ・菜種油			
					緑	切干大根・胡瓜・人参・小松菜・玉葱・生姜・にんにく・葱・椎茸							緑	枝豆・コーン・キャベツ・玉葱・人参・法蓮草・アスパラ			
	784	24.9	23.6	120.4	340	5	5.3	0.9									

- 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法蓮草・海苔・厚揚げ・はまち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。
鉄分を多く含む豆腐・切干大根・(焼売)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。
福井の福井県産鰯フライ・小松菜・糸蒟蒻・豚肉・味噌が献立に入っています

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	kcal	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)

