












# 6月献立表

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	家庭でとって もらいたい 食材
		たんぱく質・無機質 血や肉になる(赤)	ビタミン 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)		
1 (火)	十二穀ご飯 吉野汁 <b>奈良県郷土料理</b> れんこんきんぴら	鶏肉 厚揚げ ベーコン スライス天ぷら	にんじん だいこん えのきたけ 深ネギ にんじん こんにゃく れんこん 青豆	米 もち 押麦 きび キヌア あわ ハト麦 ひえ 玄米 じゃがいも 三温糖 ごま ごま油	749 29.7	緑黄色野菜 
2 (水)	麦ごはん 鶏肉と里芋の味噌煮 花野菜とツナのサラダ 高見メロン <b>小林市産</b>	鶏肉 厚揚げ ツナ	にんじん だいこん こんにゃく 青豆 たけのこ ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ メロン	米 麦 里いも 三温糖 コールスロードレッシング	781 31.1	きのこ類 
(木)	麦ごはん 五目味噌汁 魚のチーズ焼き キャベツのごま酢和え	厚揚げ さわら チーズ	にんじん だいこん いら たまねぎ キャベツ もやし にんじん	米 麦 じゃがいも マヨネーズ ごま ごま油 三温糖	778 33.8	きのこ類 
4 (金)	麦ごはん <b>歯と口の健康週間</b> 筑前煮 かみかみごぼうサラダ	鶏肉 ちくわ ハム	にんじん こんにゃく たけのこ だいこん さやいんげん れんこん ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	米 麦 里いも 三温糖 マヨネーズ ごま ごまドレッシング	793 24.7	緑黄色野菜 
7 (月)	コッパン ポークビーンズ チーズサラダ	大豆 豚肉 ベーコン ささみ チーズ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン	じゃがいも マヨネーズ	783 41.7	小魚類 
8 (火)	麦ごはん かきたま汁 いわしの梅煮 しょうが和え	鶏肉 卵 いわしの梅煮	にんじん たまねぎ 深ねぎ えのきたけ キャベツ にんじん きゅうり	米 麦 じゃがいも 三温糖	770 36.2	大豆製品 
9	三色丼 豚汁	鶏肉 卵 豚肉 厚揚げ	にんじん たけのこ 青豆 にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 深ねぎ	米 麦 三温糖 里いも	804 40.1	乳製品 
10 (木)	麦ごはん ズッキーニのスープ 鶏肉のバーベキューソース コールスローサラダ	ベーコン 厚揚げ 鶏肉 ハム	にんじん たまねぎ ズッキーニ えのきたけ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	米 麦 三温糖 コールスロードレッシング	789 36.6	いも類 
11 (金)	キムタクご飯 ポテトスープ 大根のアーモンド和え	ベーコン ツナ	たまねぎ 小松菜 にんじん だいこん にんじん きゅうり	米 麦 じゃがいも ごまドレッシング アーモンド	742 25.9	きのこ類 
14 (月)	米粉パン マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ	鶏肉 チーズ 牛乳 ハム	にんじん たまねぎ 小松菜 マッシュルーム にんじん きゅうり キャベツ コーン	マカロニ バター 三温糖 オリーブ油	743 37.4	根菜類 
15 (火)	麦ごはん マーボー豆腐 オニオンサラダ	豚肉 豆腐 ハム	にんじん たまねぎ 深ねぎ たけのこ 青豆 にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	米 麦 三温糖 ごま油 たまねぎドレッシング	775 31.5	きのこ類 

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	家庭でとって もらいたい 食材
		たんぱく質・無機質 血や肉になる(赤)	ビタミン 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)		
16 (水)	ハヤシライス 海藻サラダ	牛肉 チーズ わかめ 卵 ちくわ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース にんじん きゅうり キャベツ	米 麦 バター 青じそドレッシング	763 26.2	緑黄色野菜 
17 (木)	麦ごはん もずくスープ 魚のかりかりフライ ポイルキャベツ	もずく 卵 豆腐 魚のかりかりフライ	にんじん えのきたけ ほうれん草 キャベツ にんじん コーン	米 麦 三温糖	758 29.6	根菜類 
18 (金)	チキンピラフ 肉団子入り春雨スープ ポテトサラダ	鶏肉 肉団子 ハム	たまねぎ にんじん コーン トマト にんじん たけのこ もやし キャベツ 深ネギ きゅうり にんじん たまねぎ	米 麦 春雨 マヨネーズ じゃがいも	755 22.0	魚介類 
21 (月)	ナン キーマカレー ごまドレサラダ ヨーグルト	豚肉 牛肉 大豆 チーズ ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん たまねぎ コーン	米 麦 ごまドレッシング	871 39.9	いも類 
22 (火)	鶏ごぼうご飯 豚肉と大根のスープ ぎょうざ もやしのナムル	鶏肉 豚肉 ぎょうざ 卵	ごぼう にんじん にんじん だいこん えのきたけ チンゲン菜 もやし きゅうり にんじん	米 三温糖 ごま油 ごま	732 25.8	大豆製品 
23 (水)	麦ごはん けんちん汁 鉄火みそ あじさいゼリー	鶏肉 厚揚げ 豚肉	にんじん 割干大根 深ねぎ にんじん たけのこ きくらげ いら	米 麦 里芋 三温糖 ごま油 あじさいゼリー	822 32.7	小魚類 
24 (木)	麦ごはん キムチ汁 魚とさつまいもの揚げ煮	豚肉 豆腐 いわし	にんじん たまねぎ いら 白菜キムチ 青豆 れんこん	米 麦 さつまいも 三温糖 ごま	811 31.0	きのこ類 
25 (金)	麦ごはん 豚肉とうずら卵の中華煮 パンサンスー	豚肉 うずら卵 卵	にんじん たまねぎ キャベツ ヤングコーン にんじん きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも 三温糖 春雨 三温糖 ごま油	749 26.5	小魚類 
28 (月)	セルフドッグ コーンスープ ツナマヨサラダ	ウインナー ベーコン 牛乳 チーズ ツナ	にんじん たまねぎ ほうれん草 コーン コーン きゅうり にんじん キャベツ	パン 三温糖 マヨネーズ	863 37.2	魚介類 
29 (火)	麦ごはん あじのつみれ汁 鶏肉のみそころばかし	あじつみれ 豆腐 鶏肉	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ 三つ葉 にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	米 麦 里いも 砂糖	764 31.3	果実類 
30 (水)	麦ごはん 野菜スープ 鶏肉のから揚げ せんキャベツ	ベーコン 鶏肉 かつお節	にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ にんじん	米 麦 じゃがいも	843 31.6	乳製品 

※ 牛乳は毎日出ます。体をつくるものになります。残さずしっかりと飲みましょう!

※ ( ) で示している加工食品の原料は、アレルギー表示の7品目と20品目に該当するものを記載しています。(センター対応アレルギー食品のみ)