

2019年6月

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名				栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
03 — 月 —	御飯 豚肉の生姜焼き 三色ナムル 豆腐のみそ汁	オレンジ 牛乳	米、ごま油、油、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ	もやし、オレンジ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、中華だしの素	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 219 mg
04 — 火 —	田舎パン ハニースパイシーチキン カミカミサラダ きゃべつのスープ	パイン缶 牛乳	マヨネーズ、はちみつ、田舎パン	牛乳、鶏肉、ベーコン、ツナ油漬缶	パイン缶、れんこん、たまねぎ、パプリカ、フロコリー、ごぼう、キャベツ、にんじん、しめじ、にんにく	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、洋風だしの素、カレー粉	エネルギー 437 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.4 g カルシウム 215 mg
05 — 水 —	生揚げの そぼろあんかけ丼 塩ゆで枝豆 あおさのみそ汁	グレープ フルーツ 牛乳	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、みそ	グレープフルーツ、えだまめ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、いんげん、あおさ、黒きくらげ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、中華だしの素、食塩、しょうゆ	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.3 g カルシウム 273 mg
06 — 木 —	赤飯 さわらの西京焼き風 炊き合わせ まり麩のすまし汁	メロン 牛乳	米、もち米、マヨネーズ、三温糖、焼酎	牛乳、さわら、みそ、凍り豆腐、あずき	メロン、にんじん、ごぼう、たけのこ、えのきたけ、さやえんどう、干しいたけ、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、酒、食塩、しょうゆ	エネルギー 427 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.0 g カルシウム 209 mg
10 — 月 —	カレーピラフ ジャーマンポテト チキンミルクスープ オレンジ	牛乳	米、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、生クリーム、ベーコン、バター	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、えのきたけ、パプリカ、しょうが、パセリ、にんにく	酒、洋風だしの素、食塩、カレー粉	エネルギー 469 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 229 mg
12 — 水 —	御飯 あじフライ キャベツのゆかり和え 生揚げのみそ汁	もも缶 牛乳	米、パン粉、小麦粉、油	牛乳、あじ、生揚げ、みそ	もも缶、もやし、だいこん、キャベツ、しめじ、ねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー 436 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 245 mg
13 — 木 —	きつねうどん 大学芋 キャンディーチーズ バナナ	牛乳	ゆでうどん、さつまいも、砂糖、油、水あめ、三温糖、黒ごま	牛乳、油揚げ、かまぼこ、チーズ	バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、こまつな、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、酒、しょうゆ、食塩	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 14.5 g カルシウム 311 mg
18 — 火 —	ロールパン ポークチャップ かぼちゃサラダ ほうれん草のスープ	メロン 牛乳	マヨネーズ、油、コーンスターチ、砂糖、ロールパン、三温糖	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ、バター	かぼちゃ、メロン、たまねぎ、ほうれんそう、えだまめ、パプリカ、にんじん、しょうが、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、本みりん、酒、しょうゆ、赤ワイン、ウスターソース、洋風だしの素、食塩	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 27.5 g カルシウム 307 mg
19 — 水 —	御飯 かじきの照り焼き ほうれん草の白和え なすのみそ汁	冷凍みかん 牛乳	米、こんにゃく、三温糖、ねりごま、油	牛乳、かじき、木綿豆腐、みそ、油揚げ	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	エネルギー 415 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 240 mg