



6月 予定献立表



日 曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品						E:エネルギー	
					赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		P:たんぱく質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
8 (月)		ごはん	さわらのみそだれがけ ごまひたし 肉じゃが	○ 味噌 豚肉	さわら 牛乳		ほうれん草 人参	きゃべつ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま	E 758 kcal P 30.7 g F 17.3 g	
9 (火)	高岡 コロッケ 献立	コッペ パン	高岡元気コロッケ 野菜サラダ ワンタンスープ	○	豚肉	牛乳	人参	きゃべつ 白菜 玉ねぎ 干し椎茸 胡瓜 ねぎ	コッペパン コロッケ ワンタン	油	E 695 kcal P 22.1 g F 24.6 g	
10 (水)		ごはん	豚肉の野菜炒め 即席漬け みそ汁	○ 味噌	豚肉 油揚げ	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 大根 生椎茸	ごはん 砂糖	マヨネーズ	E 730 kcal P 31.7 g F 19.3 g	
11 (木)		コッペ パン	ハンバーグ カラフルソー ポテトスープ	○ 鶏肉	ハンバーグ 牛乳		人参 赤ピーマン	きゃべつ 黄ピーマン 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも	油	E 689 kcal P 29.7 g F 20.3 g	
12 (金)		ごはん	ふくらぎのごまだれがけ ブロッコリーのあえ物 豚汁	○ 味噌 油揚げ	ふくらぎ 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	きゃべつ ねぎ 大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖	ごま	E 826 kcal P 33.6 g F 30.3 g	

15 (月)		昆布 ごはん	揚げ出し豆腐 青菜の浸し みそ団子汁	○ 味噌	揚げ出し豆腐 牛乳	ちりめんじゃこ 昆布	人参 小松菜	きゃべつ 白菜 ねぎ	醤油飯 砂糖 白玉団子 でんぶん	油 くるみ	E 736 kcal P 26.5 g F 18.2 g	
16 (火)		食パン	ウインナー 豆いろいろサラダ 野菜スープ ジャム	○ 大豆 赤いんげん豆	ウインナー 牛乳	ひよこ豆 ベーコン	人参 ブロッコリー	胡瓜 きゃべつ 玉ねぎ	食パン 砂糖 ジャム	ごま	E 801 kcal P 28.9 g F 30.7 g	
17 (水)		ごはん	ふくらぎの甘みそかけ ほうれん草の浸し 肉じゃが	○ 味噌	ふくらぎ 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも でんぶん こんにやく	油	E 796 kcal P 32.8 g F 20.9 g	
18 (木)		ごはん	ししゃもの石垣揚げ 野菜の生姜あえ 野菜の旨煮	○ 鶏肉	ししゃも 卵 油揚げ 昆布	牛乳	人参	きゃべつ 胡瓜 たけのこ 生姜 ふき	ごはん こんにやく 小麦粉 砂糖 じゃがいも	ごま 油	E 814 kcal P 31.8 g F 22.1 g	
19 (金)	たかおか 食19井 献立	ごはん	五目丼 青菜のあえ物 味噌汁 ピーチシャーベット	○ 味噌	鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜	生椎茸 きゃべつ なめこ シャーベット 生姜 枝豆 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん	油	E 770 kcal P 27.8 g F 18.7 g	

22 (月)		ごはん	がんもの煮物 きゅうりのナムル かきたま汁	○ 卵	がんも 牛乳	卵	人参 にら	胡瓜 玉ねぎ 生姜	ごはん 麩 でんぶん	ごま 油	E 735 kcal P 30.4 g F 19.1 g	
23 (火)		食パン	カップエッグ キャベツのサラダ ビーフシチュー	○ 肉	卵 牛乳		人参	きゃべつ しめじ 胡瓜 玉ねぎ	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	E 786 kcal P 29.0 g F 25.9 g	
24 (水)		ごはん	鶏肉の香り揚げ ポイルキャベツ 煮物	○ 味噌	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 いんげん	生姜 きゃべつ 干し椎茸	ごはん でんぶん じゃがいも 砂糖 こんにやく	油	E 838 kcal P 32.0 g F 24.2 g	
25 (木)		ごはん	メンチカツ 即席漬け 江戸っ子煮	○ 味噌	メンチカツ 牛乳	高野豆腐 昆布	人参	白菜 胡瓜 たけのこ	ごはん でんぶん 砂糖 こんにやく	油	E 837 kcal P 31.8 g F 28.3 g	
26 (金)		ごはん	焼き魚(さわら) 青菜のあえ物 味噌汁 青りんごゼリー	○ 味噌	さわら 牛乳		小松菜 人参	きゃべつ 大根 ねぎ 白菜	ごはん ゼリー		E 853 kcal P 32.2 g F 28.6 g	

29 (月)		ごはん	鶏肉と大豆の味噌がらめ ポイル野菜 カレーポトフ	○ 味噌	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 玉ねぎ セロリー	ごはん 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 カシューナッツ	E 838 kcal P 31.1 g F 24.6 g	
30 (火)		コッペ パン	豚肉とじゃがいものケチャップがらめ ドレッシングサラダ パスタスープ	○ ベーコン	豚肉 牛乳		人参 ブロッコリー パセリ	生姜 コーン きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも でんぶん パスタ	油 カシューナッツ ドレッシング	E 892 kcal P 33.9 g F 32.2 g	
											平均	E 788 kcal P 28.1 g F 22.5 g
											基準	E 820 kcal P 30.0 g F 25.1 g



*都合により、献立や食材を変更する場合があります。