

[献立予定表 (配布用)]

2024年 6月度

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 | |
|-------|-------------|----|-----------------------------|---------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| 3月 | コッペパン | ○ | 鶏肉, 大豆, 脱脂粉乳, 牛乳, クリーム(乳脂肪) | コッペパン | 玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ | 780 kcal | |
| | ビーンズシチュー | | | ホワイトルー, サラダ油 | | 28.2 g | |
| | ハニーかぼちゃ | | | 大豆油, はちみつ, 三温糖 | | 28.5 g | |
| | こんにゃくサラダ | | | こんにゃく(サラダ用), 和風ドレッシング | | 2.4 g | |
| 4火 | 麦ごはん | ○ | 焼き豚 | 精白米, 精麦 | にんじん, もやし, にら | 838 kcal | |
| | ワントンスープ | | | ワントン皮 | | 29.6 g | |
| | 酢豚 | | | かたくり粉, 米粉, 大豆油, 三温糖, サラダ油 | | 20.0 g | |
| | オレンジ | | | | | 2.1 g | |
| 5水 | シナモンパン | ○ | 豚肉 | 小型パン, 大豆油, グラニュー糖, 三温糖 | しょうが, にんにく, もやし, にんじん, にら | 784 kcal | |
| | 中華麺 | | | 中華めん | | 30.6 g | |
| | ラーメン | | | サラダ油, ごま油 | | 24.3 g | |
| | シュウマイ | | | 豚しゅうまい | | 3.1 g | |
| | 海藻サラダ | | | 海藻ミックス | | 青じそドレッシング | だいこん, にんじん, コーン |
| 6木 | 麦ごはん | ○ | 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, ミックスみそ | 精白米, 精麦 | 玉ねぎ | 801 kcal | |
| | 玉ねぎの味噌汁 | | | | | 36.4 g | |
| | 鱈の照り焼き | | | さわら | | 20.8 g | |
| | 筑前煮 | | | 鶏肉 | | こんにゃく, 中ざら糖, サラダ油 | 2.5 g |
| 7金 | 麦ごはん | ○ | 豚肉 | 精白米, 精麦 | ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, しょうが, にんにく, ブルーン | 842 kcal | |
| | かみかみカレー | | | じゃがいも, カレールウ, サラダ油 | | 23.5 g | |
| | やさいのソテー | | | ウィンナー | | 20.8 g | |
| | 福神漬け | | | | | 福神漬け | |
| | 豆乳プリン | | | 豆乳プリン | | | |
| 10月 | 米粉コッペパン | ○ | 牛乳, クリーム(乳脂肪), 脱脂粉乳 | 米粉入りコッペパン | にんじん, 人参ペースト, 玉ねぎ, パセリ | 759 kcal | |
| | キャロットポタージュ | | | ホワイトルー, サラダ油 | | 32.9 g | |
| | ハニーマスタードチキン | | | はちみつ | | 30.2 g | |
| | ビーンズサラダ | | | ごまドレッシング | | 3.3 g | |
| 11火 | 麦ごはん | ○ | 鶏卵, 木綿豆腐 | 精白米, 精麦 | 干し椎茸, こまつな | 855 kcal | |
| | かきたま汁 | | | かたくり粉 | | 30.8 g | |
| | シシヤモのお茶天ぷら | | | 薄力粉, 大豆油 | | 21.5 g | |
| | じゃがいもの旨煮 | | | じゃがいも, ごま油, 中ざら糖 | | 1.9 g | |
| 冷凍みかん | | | 冷凍みかん | | | | |
| 12水 | ソフト麺 | ○ | ツナ | ソフト麺 | にんじん, 玉ねぎ, にんにく, トマト(水煮) | 868 kcal | |
| | ツナトマトソース | | | サラダ油, ハヤシルウ, 三温糖 | | 36.3 g | |
| | 大豆と小魚の揚げ煮 | | | 大豆(岐阜県産), 味付小魚, あおのり | | 23.2 g | |
| | ひじきサラダ | | | 干ひじき | | 和風ドレッシング | だいこん, きゅうり, 赤ピーマン |
| 13木 | 麦ごはん | ○ | わかめ | 精白米, 精麦 | 玉ねぎ | 740 kcal | |
| | わかめスープ | | | マロニー, かたくり粉 | | 26.7 g | |
| | 焼肉 | | | 豚肉 | | ごま油, 三温糖, サラダ油 | 16.5 g |
| | ナムル | | | | | いりごま, ごま油, 三温糖 | 1.9 g |
| | パイ | | | | | | ほうれん草, もやし, にんじん, しょうが, にんにく, パイン |
| 14金 | きんぎょ飯 | ○ | 油揚げ, 味付小魚 | α化米, 中ざら糖, サラダ油 | にんじん, 干し椎茸 | 717 kcal | |
| | きのこのすまし汁 | | | 木綿豆腐, かまぼこ | | 30.4 g | |
| | とびうおフライ | | | とびうおフライ | | 22.3 g | |
| | 岐阜県産ヨーグルト | | | ヨーグルト | | 2.7 g | |

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 |
|-----|--------------|----|---------------------|---------------------------|---|-----------------------------|
| 17月 | 黒食パン | ○ | | 黒パン | | 727 kcal |
| | カレースープ | | ベーコン | サラダ油 | セロリー, にんじん, 玉ねぎ, もやし, パセリ | 31.8 g |
| | ささみのレモンソースかけ | | 鶏ささみ | かたくり粉, 米粉, 大豆油, 三温糖 | レモン果汁 | 23.5 g |
| | ごぼうサラダ | | | 香りごまドレッシング | ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ | 2.8 g |
| 18火 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 802 kcal |
| | かみなり汁 | | 木綿豆腐, 油揚げ | | にんじん, だいこん, ねぎ | 33.0 g |
| | 鯆の梅マヨ焼き | | あじ | ベーキングマヨネーズ | 玉ねぎ, パセリ, 梅干し | 22.9 g |
| | たくあんのごまあえ | | | いりごま | にんじん, キャベツ, 千切たくあん | 2.0 g |
| | メロン | | | | メロン | |
| 19水 | うどん麺 | ○ | | うどん | | 747 kcal |
| | 肉うどんのつゆ | | 豚肉, かまぼこ, 油揚げ | | 干し椎茸, にんじん, ねぎ | 36.1 g |
| | 竹輪の二色揚げ | | ちくわ, あおのり | 薄力粉, 米粉, 大豆油 | しょうが | 19.1 g |
| | 小松菜のおかかあえ | | かつお節 | | こまつな, にんじん, もやし | 2.8 g |
| 20木 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 850 kcal |
| | キャベツの味噌汁 | | 木綿豆腐, わかめ, ミックスみそ | | キャベツ, ねぎ | 31.2 g |
| | 鶏肉とにんじんの揚げ煮 | | 鶏肉 | かたくり粉, 米粉, 大豆油, いりごま, 三温糖 | にんじん | 25.6 g |
| | 大豆とひじきの煮物 | | 大豆, 干ひじき, 油揚げ | こんにゃく, サラダ油, 三温糖 | にんじん, さやいんげん | 2.6 g |
| 21金 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 746 kcal |
| | すいとん汁 | | 油揚げ | 薄力粉, かたくり粉 | 干し椎茸, ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ | 33.8 g |
| | 丸干しイワシ | | イワシ | | | 13.2 g |
| | 切干大根の煮物 | | はんぺん | 中ざら糖, サラダ油 | 切干大根, にんじん, さやいんげん | 3.7 g |
| | 梅干し | | | | 梅干し | |
| 24月 | 食パン | ○ | | 食パン | | 709 kcal |
| | キャベツスープ | | ベーコン | | キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, パセリ | 31.2 g |
| | スロッピージョー | | 豚ひき肉, 大豆 | ハヤシルウ, サラダ油 | にんにく, ミックスベジタブル, 玉ねぎ, トマト (水煮) | 27.1 g |
| | もやしのソテー | | | | もやし, コーン | 3.5 g |
| 25火 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 749 kcal |
| | 中華スープ | | 焼き豚 | かたくり粉 | にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ねぎ | 26.7 g |
| | 厚揚げのフリソース | | 生揚げ, 豚ひき肉 | サラダ油, 三温糖, ごま油, かたくり粉 | 玉ねぎ | 19.6 g |
| | マロニーサラダ | | | マロニー, 中華ドレッシング | チンゲンサイ, もやし, にんじん | 1.4 g |
| 26水 | 小型パン | ○ | | 小型パン | | 757 kcal |
| | スパゲティナポリタン | | 豚ひき肉 | スパゲッティ, サラダ油 | にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, 青ピーマン, しょうが, にんにく, トマト (水煮) | 28.3 g |
| | オムレツ | | ブレンオムレツ | | | 21.3 g |
| | フルーツのゼリーあえ | | | みかんゼリー, ぶどうゼリー | パイン, みかん | 3.1 g |
| 27木 | 麦ごはん | ○ | | 精白米, 精麦 | | 767 kcal |
| | 大根の味噌汁 | | 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 赤みそ | | だいこん, ねぎ | 31.7 g |
| | 牛丼の具 | | 牛肉, かまぼこ | サラダ油, しらたき, 三温糖 | 玉ねぎ, ねぎ | 17.8 g |
| | 十六ささげのごま和え | | | すりごま | キャベツ, じゅうろくささげ, にんじん | 3.1 g |
| 28金 | カレーピラフ | ○ | 鶏肉 | α化米, サラダ油 | 玉ねぎ, マッシュルーム, ミックスベジタブル | 764 kcal |
| | ミネストローネ | | ベーコン, いんげんまめ(ゆで) | じゃがいも, オリーブ油 | にんじん, 玉ねぎ, セロリー, にんにく, トマト (水煮) | 21.2 g |
| | かぼちゃコロッケ | | | 大豆油 | 南瓜のコロッケ | 23.4 g |
| | アセロラゼリー | | | アセロラゼリー | | 2.9 g |