

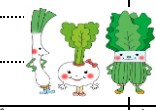


# 6月予定献立表



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	E kcal	たん ぱ く し つ g	し つ g	え ん ぶ ん g
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
1 (火)	○	うめご飯 豆膠のかりかり揚げ アーモンド和え 豚汁 メロン	ぎゅうにゅう/ 小豚	梅干し 生姜 にんにく チンゲン菜 人蔘 キャベツ もやし 人蔘 ごぼう 大根 長葱	米 麦 ごま 米粉 大豆油 きび砂糖 アーモンド じゃが芋 ごんにゃく サラダ油 メロン	605	26.0	18.8	2.37
2 (水)	○	胚芽パン ボークピース わかめとコーンのサラダ 白桃ゼリー	ぎゅうにゅう/ 大豆 いんげん豆 豆乳 豚肉 わかめ アガー	トマト缶 人蔘 トマトピューレ グリンピース 玉葱 にんにく マッシュルーム 人蔘 キャベツ 玉葱 コーン缶 桃ジュース	胚芽パン じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 きび砂糖 サラダ油 砂糖	614	25.5	19.7	2.65
3 (木)	○	ご飯 豚肉のごま味噌焼き 辛子和え すまし汁 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ みそ 豚肉 豆腐 わかめ 大豆 煮干し	生姜 にんにく 長葱 人蔘 キャベツ もやし 小松菜 大根 長葱 えのき茸	米 麦 きび砂糖 ごま きび砂糖 砂糖	581	24.7	20.2	1.88
4 (金)	○	ご飯 鯖のピリ辛焼き 春雨サラダ 鶏スープ きな粉豆	ぎゅうにゅう/ 鯖 わかめ 卵 大豆 きな粉	生姜 にんにく 長葱 人蔘 きゅうり もやし チンゲン菜 人蔘 たけのこ 長葱 干し椎茸	米 麦 きび砂糖 ごま油 春雨 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉 ごま油 砂糖	618	27.5	20.5	2.25
7 (月)	○	麻婆豆腐ご飯 わかめスープ 冷凍みかん 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 腐 みそ 豚肉 わかめ 大豆 煮干し	大豆 豆 にら 人蔘 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸 人蔘 大根 玉葱 えのき茸 冷凍みかん	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油 ごま油	588	25.8	17.2	2.33
8 (火)	○	スパゲティトマトソース じゃが芋のみそドレサラダ プレーンマフィン	ぎゅうにゅう/ 肉 チーズ みそ 豆乳 牛乳	いか 豚 トマト トマト缶 人蔘 ピーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム 人蔘 きゅうり 玉葱 コーン缶	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 じゃが芋 サラダ油 ミックス粉 はちみつ きび砂糖 バター サラダ油	691	26.7	20.9	2.88
9 (水)	○	豚丼 キャベツのみそ汁 金時豆の甘煮 小玉すいか 小魚	ぎゅうにゅう/ 豚肉 油揚げ みそ わかめ 金時豆 煮干し	小松菜 人蔘 ごぼう 玉葱 キャベツ 玉葱 長葱 えのき茸 すいか	米 麦 しらたき でん粉 きび砂糖 サラダ油	615	25.0	14.8	2.20
10 (木)	○	ご飯 いかのかりん揚げ 大豆の磯煮 じゃが芋のみそ汁	ぎゅうにゅう/ いか 大豆 ひじき 鶏肉 みそ わかめ	生姜 人蔘 たけのこ 干し椎茸 玉葱 長葱 えのき茸	米 麦 でん粉 砂糖 大豆油 ごんにゃく きび砂糖 サラダ油 じゃが芋	583	26.3	15.1	2.10
11 (金)	○	ぶどうパン ホキのピザソース焼き ドレッシングサラダ 干切り野菜スープ アーモンド小魚	ぎゅうにゅう/ ホキ チーズ ベーコン 煮干し	ピーマン 玉葱 マッシュルーム アスパラガス キャベツ コーン缶 小松菜 人蔘 玉葱 えのき茸	ぶどうパン サラダ油 サラダ油 サラダ油 アーモンド	590	28.2	18.5	2.87
14 (月)	○	ご飯 鯖の蒲焼き ひじきの炒り煮 柏野菜のみそ汁 メロン	ぎゅうにゅう/ 鯖 ひじき 豚肉 油揚げ みそ メロン	生姜 さやいんげん 人蔘 ごぼう れんこん かぶ(葉) 小松菜 かぶ 長葱 メロン	米 麦 米粉 でん粉 きび砂糖 ごま大豆油 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油	646	24.3	20.6	2.08
16 (水)	○	上海焼きそば 中華ポテト アセロラゼリー 小魚	ぎゅうにゅう/ ひ 豚肉 豚肉 煮干し	人蔘 かぶ キャベツ たけのこ きくらげ にんにく	中華めん ごま油 サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 ごまごま油 大豆油 サラダ油 アセロラゼリー	546	25.9	19.2	2.20
17 (木)	○	チキンカレーライス 大豆サラダ 冷凍りんご	ぎゅうにゅう/ いんげん豆 豆乳 鶏肉 大豆	トマト缶 人蔘 グリンピース 生姜 玉葱 にんにく 人蔘 キャベツ きゅうり 冷凍りんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油 きび砂糖 ごま油 サラダ油	660	20.3	19.9	1.84

**県民の日献立**  
千葉県や柏市で取れた食材をたくさん使用します





# 6月予定献立表



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	E kcal	たん ぱ く し つ g	し じ つ g	え ん ぶ ん g
			おもに体をつくるもとになる						
18 (金)	○	ご飯	ぎゅうにゅう／		米 麦	615	29.1	15.3	1.89
		鱈のねぎみそ焼き	みそ 鱈	生姜 長葱	サラダ油				
		五目登	大豆 昆布 鶏肉	人参 たけのこ 干し椎茸	こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		だんご汁 冷凍パイ	鶏肉	小松菜 大根 玉葱 ぶなしめじ	白玉餅 だんご粉				
21 (月)	○	コッパン	ぎゅうにゅう／		コッパン	640	27.2	23.5	2.64
		チキンカツ	豆乳 鶏肉		小麦粉 パン粉 大豆油				
		茹でキャベツ		キャベツ					
		ミネストローネ 黒糖ビーンズ	いんげん豆 ベーコン	トマト缶 人参 パセリ セロリー 玉葱 コーン缶 にんにく	じゃが芋 きび砂糖 オリーブ油 でん粉 黒砂糖				
22 (火)	○	五目豆腐丼	ぎゅうにゅう／ 豆腐 豚肉	さやいんげん 人参 ごぼう 生姜 たけのこ 玉葱 長葱 干し椎茸	米 麦 てん粉 きび砂糖 サラダ油	651	23.1	16.7	2.22
		大根とわかめのみそ汁	油揚げ みそ わかめ	小松菜 大根 長葱					
		とうもろこし		とうもろこし					
		あじさいポンチ		みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	砂糖 カクテルゼリー				
23 (水)	○	ご飯	ぎゅうにゅう／		米 麦	635	27.1	19.1	2.40
		鱈のみそ煮	みそ 鱈	生姜 長葱	きび砂糖				
		じゃが芋のきんぴら		さやいんげん 人参 ごぼう	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 こま サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵	小松菜 人参 長葱 えのき茸	でん粉				
24 (木)	○	長崎ちゃんぽん	ぎゅうにゅう／ いか ナルト 豚肉	にら 人参 キャベツ 生姜 長葱 もやし 干し椎茸	ちゃんぽん麺 ごま油 サラダ油	556	23.9	18.7	2.40
		大学芋			さつまいも 砂糖 水あめ こま大豆油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		カシューナッツ小魚	煮干し		カシューナッツ				
25 (金)	○	ハヤシライス	ぎゅうにゅう／ 豆乳 豚肉	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖 バター サラダ油	644	20.2	19.6	1.87
		ひよこ登サラダ (アーモンド入り)	ひよこ豆	人参 ブロッコリー キャベツ 玉葱	アーモンド サラダ油				
		冷凍みかん		冷凍みかん					
28 (月)	○	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう／ 大豆 豚肉	にら 人参 生姜 にんにく 長葱 キムチ	米 麦 こま ごま油 サラダ油	707	25.1	25.6	2.44
		鶏肉とカシューナッツの揚げ煮	鶏肉	ピーマン 生姜 玉葱	米粉 さつまいも でん粉 きび砂糖 カシューナッツ 大豆油 サラダ油				
		中華コーンスープ (卵入り)	豆腐 卵	人参 パセリ たけのこ 玉葱 コーン缶	でん粉				
29 (火)	○	ご飯	ぎゅうにゅう／		米 麦	601	27.4	18.9	1.95
		鱈の唐揚げ	鱈	生姜 にんにく	米粉 でん粉 大豆油				
		五目さんぴら	鶏肉	人参 ごぼう れんこん 干し椎茸	こんにゃく きび砂糖 こまごま油 サラダ油				
		豆腐のみそ汁 大豆小魚	豆腐 油揚げ みそ わかめ	小松菜 人参 大根 長葱					
30 (水)	○	ドライカレー	ぎゅうにゅう／ 大豆 豆乳 豚肉	人参 パセリ きゅうり 生姜 玉葱 にんにく レーズン	米 麦 バター サラダ油	650	25.7	19.7	2.75
		ごぼうの Pasta サラダ		キャベツ きゅうり ごぼう コーン缶	スバグディ きび砂糖 こま サラダ油				
		ポテトスープ (うずら卵入り)	ベーコン うずら卵	玉葱	じゃが芋 サラダ油				
		ココア登	大豆		砂糖				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g未満です。

平均栄養量	621	25.5	19.2	2.30
-------	-----	------	------	------

## ご確認をお願いします

- 2日(水) 胚芽パン → 胚芽パンには小麦・乳が使われています。
- 8日(火) プレーンマフィン → ミックス粉には小麦粉・大豆・乳が使われています。  
ミックス粉は、同じ工場で卵・鶏肉・豚肉・鯖・山芋・ゼラチンを含む製品を製造しています。
- 11日(火) ぶどうパン → ぶどうパンには小麦・乳が使われています。
- 16日(水) アセロラゼリー → アセロラゼリーにはりんごが使われています。
- 22日(木) あじさいポンチ → カクテルゼリーには大豆・もも・りんごが使われています。

- \*ベーコンは、卵製品不使用のものを使用しています。
- \*パンは、同じ工場で乳・卵・小麦・エビ・カニ・そば・落花生・大豆・ごま・りんご・豚肉・牛肉・鶏肉・オレンジ・くるみを含む製品を製造しています。
- \*ちゃんぽん麺と中華麺は、同じ工場でそば・卵・乳を含む製品を製造しています。
- \*ナルトは、同じ工場で卵・小麦を含む製品を製造しています。