

令和3年06月



予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (火)	○	かぼちゃ入りカレーライス(麦ご飯)	豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	玉ねぎ りんご しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋 米粉 小麦粉	油 ココア	853	24.6	20.2	3.21
		ひよこ豆のレモンドレッシングサラダ	ひよこ豆			キャベツ とうもろこし レモン		油				
2 (水)	○	ご飯		牛乳			米		819	32.4	23.1	2.54
		鶏肉の山椒焼き	鶏肉			しょうが	砂糖	油				
		ごま和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま				
		沢煮椀	豚肉	昆布	にんじん	ごぼう えのきたけ しいたけ	じゃが芋					
		ドライブルー				ブルー						
3 (木)	○	丸パン(横スライス)		牛乳			パン		844	31.7	29.1	3.23
		野菜コロッケ(ソース)	卵 大豆		にんじん	とうもろこし グリーンピース 玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖	油 マーガリン				
		キャベツときゅうりのサラダ				こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油				
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	チーズ	トマト にんじん	玉ねぎ りんご しょうが にんにく	じゃが芋 砂糖 小麦粉	油				
4 (金)	○	ピリ辛肉丼(麦ご飯)	大豆 豚肉 味噌	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ ほうさい もやし しょうが にんにく	米 麦 砂糖	ごま ごま油	821	34.9	26.1	2.55
		うずら卵とほたてのスープ	豆腐 ほたて うずら卵	昆布 わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ						
		スナックアーモンド						アーモンド				
7 (月)	○	ご飯		牛乳			米		870	35.3	22.2	2.52
		いかのかりん揚げ	いか				砂糖 でん粉	油				
		枝豆入りごま和え			にんじん	枝豆 キャベツ	砂糖	ごま				
		肉じゃが	豚肉		にんじん	しらたき 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖					
		大豆昆布	大豆 昆布				砂糖					
8 (火)	○	ジャージャー麺(ちゃんぽん麺)	大豆 豚肉 味噌	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ちゃんぽん麺 でん粉 砂糖	油	808	33.6	30.3	3.82
		小松菜のごまドレッシング和え			小松菜	キャベツ とうもろこし もやし	砂糖	ごま 油				
		チーズドッグ	卵	チーズ スキムミルク			砂糖 小麦粉	油				
9 (水)	○	ご飯		牛乳			米		822	32.3	23.8	2.77
		厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油				
		切干大根の旨煮	油揚げ 鶏肉		にんじん	切干大根 しいたけ しょうが	砂糖	油				
		かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	生揚げ 味噌	昆布	かぼちゃ	玉ねぎ えのきたけ						
10 (木)	○	ぶどうパン		牛乳			ぶどうパン		827	35.4	25.3	3.03
		パプリカグリルチキン	鶏肉		パプリカ	にんにく	砂糖	オリーブオイル				
		ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん パセリ	とうもろこし	じゃが芋	バター				
		ABCマカロニ入りスープ	豚肉	昆布	にんじん	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ					
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖					
11 (金)	○	ご飯		牛乳			米		843	28.8	23.9	3.25
		ししゃもの甘酢ソースかけ(2本)			ししゃも		でん粉 砂糖	油				
		ひじきの五目煮	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん	しらたき	砂糖					
		新玉ねぎとグリーンピースの味噌汁	油揚げ ベーコン 味噌	昆布		玉ねぎ グリーンピース	じゃが芋	バター				
冷凍みかん				みかん								
14 (月)	○	ご飯 ☆千葉県民の日メニュー☆		牛乳			米		802	31.8	23.9	2.16
		秋刀魚の甘露煮	さんま				水あめ 砂糖 でん粉					
		三色和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖					
		豚汁	豆腐 豚肉 味噌	昆布	にんじん	こんにやく ごぼう 大根 ねぎ しょうが	里芋					
		味付けのり		のり			砂糖					
16 (水)	○	ココア揚げパン		牛乳			パン 砂糖	油 ココア	825	27.6	33.0	2.75
		キャロットポタージュ	大豆 ベーコン	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	米粉 じゃが芋	バター				
		フルーツ寒天和え		寒天		パイナップル 黄桃 りんご						



6月4日~10日は
「歯と口の健康週間」



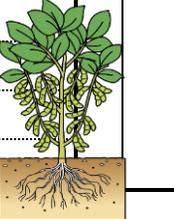
令和3年06月



予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
17 (木)	○	ご飯		牛乳				米	865	25.0	22.7	1.48	
		パンサンスウ			小松菜 にんじん	きくらげ		はるさめ 砂糖					ごま油
		さつま芋のシナモン揚げ(3個)				シナモン		さつまいも さとう					油
		中華卵コーンスープ	ひよこ豆 豆腐 卵	昆布		とうもろこし 玉ねぎ		でん粉					
18 (金)	○	ラタトゥイユスパゲティ(スパゲティ)	ツナ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト	玉ねぎ なす えのきたけ しいたけ しめじ マッシュルーム にんにく	スパゲティ 砂糖	オリーブオイル 油 バター	811	32.4	29.5	2.68	
		バジルサラダ			ブロッコリー パセリ	とうもろこし レモン にんにく バジル		じゃが芋 砂糖					油
		アセロラゼリー		寒天		アセロラ レモン		砂糖 水あめ					
21 (月)	○	わかめご飯		牛乳 わかめ				米	855	32.0	28.2	3.66	
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく		でん粉					ごま油 油
		中華和え			小松菜 にんじん	こんにやく きゅうり きくらげ		砂糖					ごま油 ラー油
		ワンタンスープ	豚肉	昆布	にんじん	ねぎ もやし にんにく		ワンタンの皮					
		ベビーチーズ		チーズ									
22 (火)	○	ミルクパン		牛乳				ミルクパン	822	34.4	27.6	2.98	
		チリコンカーン	大豆 豚肉 鶏肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース にんにく		小麦粉					油
		千葉県産小松菜とりんごのサラダ			こまつな にんじん	とうもろこし りんご 玉ねぎ		砂糖					ごま油
		小魚アーモンド		かたくちいわし				砂糖 でん粉					アーモンド
23 (水)	○	ご飯		牛乳				米	805	32.2	24.3	2.92	
		鯛のオレンジ煮	いわし			オレンジ		砂糖 水あめ					
		小松菜ののりごま和え		のり	小松菜 にんじん	もやし		砂糖					ごま ごま油
		かき卵汁	豆腐 さつま揚げ 卵	昆布	にんじん	玉ねぎ		でん粉 里芋					
一口ぶどうゼリー				ぶどう果汁		砂糖							
24 (木)	○	コッペパン		牛乳				パン	840	39.2	29.6	3.59	
		いかのガーリックソースかけ	いか			玉ねぎ しょうが にんにく		砂糖 でん粉					油
		ごまドレッシングサラダ			にんじん	とうもろこし		じゃが芋 砂糖					ごま油
		枝豆入り米粉シチュー	大豆 豆乳 ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	枝豆 玉ねぎ		米粉 じゃが芋					バター
25 (金)	○	ご飯		牛乳				米	833	29.1	25.8	2.26	
		焼きぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが		小麦粉 でん粉					ラード ごま油
		五色ナムル			小松菜 にんじん	切干大根 もやし きくらげ		砂糖					ごま ごま油
		ジャジャン豆腐	生揚げ 豚肉 味噌		にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく		でん粉 砂糖					油
28 (月)	○	菜飯	かつお節	牛乳	広島菜 京菜 大根葉			米 砂糖	798	30.4	24.7	3.36	
		鯖の竜田揚げ	鯖			しょうが		でん粉					油
		野菜のカレー風味和え			小松菜 にんじん	キャベツ もやし		砂糖					
		すましそうめん汁	なると 鶏肉	昆布	にんじん	しいたけ		そうめん					
		黒大豆	黒大豆										
29 (火)	○	ご飯		牛乳				米	833	34.6	21.6	3.00	
		ビビンバ(肉)	大豆 豚肉 鶏肉			ぜんまい しょうが にんにく		砂糖					ごま油
		ビビンバ(野菜)			小松菜 にんじん	もやし		砂糖					ごま油
		トック入りスープ	なると 鶏肉	昆布	にんじん	キャベツ しいたけ		トック(米)					豚脂(ラード)
		味付小魚		かたくちいわし				砂糖 でん粉					
30 (水)	○	ご飯		牛乳				米	826	31.0	25.3	2.10	
		ハーブグリルチキン	鶏肉	チーズ	パセリ	レモン にんにく バジル		砂糖					
		枝豆とコーンのサラダ			にんじん	枝豆 とうもろこし		砂糖					油
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン	昆布	にんじん	キャベツ 玉ねぎ		じゃが芋					
		冷凍みかん				みかん							



※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。 ※「牛乳」は飲用牛乳です。
 ※別配缶は()で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のうどん等 ★「米」は通年、沼南地区産です。
 ※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830キロカロリー、たんぱく質/34.2(25~40)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5グラム未満です。

平均栄養量	829	31.8	25.7	2.85
-------	-----	------	------	------