

6がつ

きゅうしよくこんだてひよう

しょうがつこう
Aちく

(一人当たりの平均栄養摂取量)

ひ に ち	よ う び	主 食	牛 乳	副 食	おも に か ら だ の ち よ う し を と の え る も の	つか わ れ て い る し よ く ひ ん		エ ネ ル ギ ー (kcal)	食 糧 相 当 量 (g)
						おも に か ら だ の ち よ う し を と の え る も の	おも に エ ネ ル ギ ー の も と に な る も の		
1	月	ちゅうかれいめ	○	じゃがいもとだいたいのあげ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、だいず、かえりいりこ	にんじん、ちやし、きゅうり、えだまめ	ちゅうかれいめ、あぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう	660	3.4
2	火	ごはん	○	さばのうめに キャベツのむしに ながはまのうどんどうふ	ぎゅうにゅう、さば、あぶらあげ、どうふ	しょうが、うめほし、キャベツ、にんじん、ほししいたげ、ねぎ	こめ、さとう、さといも、でんぷん	620	2.2
3	水	たごめし	○	あきなだじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たご、わかめ、みそ	ほししいたげ、にんじん、ごぼう、しょうが、さやいんげん、たまねぎ、ねぎ、みかん	こめ、あぶら、さとう、もしおめん	589	2.3
4	木	ごはん	○	なまあげのうまに かみかみソテー	ぎゅうにゅう、とりにく、なまあげ、ぶたにく、しらすほし	たまねぎ、にんじん、たけのこ、えだまめ、ごまつな、ちやし、さとうもち	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	631	1.2
5	金	ごはん	○	かほちやのそぼろに ひろしまいいりこ しゅんさいじる	ぎゅうにゅう、とりにく、かえりいりこ、わかめ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、ほししいたげ、えのきたけ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、ごま、さといも、レモンマレード	597	2.2
8	月	まめごはん	○	ぶたにくのしょうがいため みそじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	にんじん、きりほしだいこん、こんにやく、たまねぎ、かいわれだいこん	こめ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも	585	2.8
9	火	ごはん	○	あかうおのてんぷら クレープイリチー かきたまじる	ぎゅうにゅう、あかうお、ぶたにく、こんが、たまご	にんじん、きりほしだいこん、こんにやく、たまねぎ、かいわれだいこん	こめ、てんぷら、あぶら、さとう、でんぷん	608	1.8
10	水	ハヤライス	○	ごぼうサラダ ミニチーズ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、やきかた、チーズ	こんにやく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース、ごぼう、きゅうり、レモン	こめ、あぶら、こめこ、さとう、オリーブあぶら	667	2.3
11	木	さかなそぼろご はん	○	ぶたじる	ぎゅうにゅう、まぐろ、たまご、ぶたにく、なまあげ、みそ	さやいんげん、にんじん、ごぼう、こんにやく、ねぎ	こめ、あぶら、じゃがいも	590	1.9
12	金	こくとうパン	○	パンシットピーフン ハニーマスタードチキン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり	こんにやく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ちやし、ねぎ、しょうが、えだまめ	こくとうパン、ピーフン、あぶら、でんぷん、はちみつ	592	1.8
15	月	ぶたどん	○	ワンタンスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり	たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにやく、しめじ、ねぎ、えのきたけ、かいわれだいこん	こめ、あぶら、さとう、ワンタンのかわ、ぶどうゼリー	608	1.6
16	火	ごはん	○	チリコンカン わかめサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかいんげん、まめ、あおえんどう、まめ、ひよこまめ、まぐろ、わかめ	こんにやく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、トマト、キャベツ、きゅうり、さとうもち	こめ、あぶら、さとう	595	1.6
17	水	ごはん	○	ホイコーロー ピーフンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とりにく	にんじん、たけのこ、エリンギ、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、ほししいたげ、チンゲンサイ	こめ、あぶら、さとう、ピーフン	586	1.7
18	木	ごはん	○	たこボール をえやさい みそじる	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、みそ	こんにやく、キャベツ、ねぎ、にんじん、ちやし、たまねぎ、かぼちゃ、しろねぎ	こめ、てんぷら、あぶら	646	2.2
19	金	くれっこげんき かいじカレー	○	フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	こんにやく、しょうが、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、パイナップル、もも	こめ、あぶら、じゃがいも、こめこ、はちみつ、レモンゼリー	664	1.5
22	月	ごはん	○	ゴーヤチャップル もずくスープ れいとうパイ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、たまご、かつおぶし、もずく	にんじん、キャベツ、ゴーヤ、たまねぎ、えのきたけ、かいわれだいこん、パイナップル	こめ、ごまあぶら、あぶら	592	2.0
23	火	パン	○	いちごジャム ホキのラビゴットソース コーンスープ	ぎゅうにゅう、ホキ、とりにく	トマト、たまねぎ、きゅうり、レモン、にんじん、さとうもち	パン、いちごジャム、でんぷん、あぶら、オリーブあぶら、さとう、じゃがいも、こめこ	594	2.5
24	水	ごはん	○	マーボーどうふ カルちゃんサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、しらすほし、ひじき、まぐろ	こんにやく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、ごまつな	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、ごま	608	1.9
25	木	ごはん	○	キーマカレー ヘルシースープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、とりにく	にんじん、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、セロリ、キャベツ	こめ、あぶら、こめこ、じゃがいも	587	1.7
26	金	いわしのかばや きどんぶり	○	ちくさあえ すましじる	ぎゅうにゅう、いわし、たまご、ふか	しょうが、にんじん、ごまつな、ちやし、たまねぎ、えのきたけ、かいわれだいこん	こめ、でんぷん、あぶら、さとう	617	2.1
29	月	ごはん	○	くれのにくじゃが げんきじる	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、しらすほし、みそ	たまねぎ、こんにやく、にんじん、ねぎ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、しらたまご	608	2.0
30	火	ごはん	○	なすのカレーに レタスとたまごのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、とりにく、たまご	にんじん、たまねぎ、にんじん、なす、えだまめ、レタス	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	600	2.0

代
林

※物質の都合により、献立および食料を変更する場合があります。

日本食品標準成分表(八訂)により算出