

6月 献立表



※全てのメニューに牛乳が付きます

日	曜	献立名				3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	1日に食べる目安＝男子26点・女子24点 赤＝8,5(8)点 緑＝3点 黄色＝14,5(13)点 ()は女子	赤(点) 体の中で血 や肉になる	緑(点) 体の調子を良 くする		
1	木	厚揚げと野菜の黒酢炒め／肉団子／卵焼き	生野菜／春雨サラダ	フルーツカクテル	ごはん	3.0	0.6	6.8	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 豚肉:鶏肉:大豆:りんご 桃:ごま	821
2	金	チーズメンチ/生野菜	ブロッコリー/ポテト サラダ	パイン缶	ごはん (ハヤシ 付)	2.8	1.5	7.2	卵:小麦:乳及乳製品 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆 りんご:ごま	894
5	月	ハンバーグトマトソース	ツナサラダ	フルーツカクテル	エビピラフ	3.0	0.8	6.0	卵:小麦:乳及乳製品:乳 由来:えび:牛肉:豚肉:鶏 肉:大豆:りんご:桃	774
6	火	揚げ豆腐(野菜あん)	鯖塩焼き／ほうれ ん草ごまあえ／卵 焼き	パイン缶	ごはん	4.3	1.1	6.3	卵:小麦:乳及乳製品:え び:鯖:豚肉:鶏肉:大豆 りんご:ごま	945
7	水	豚生姜焼き／トマト春巻 き	ごぼうサラダ／ブ ロッコリーサラダ	みかん缶	ごはん	4.2	0.7	5.8	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:乳由来:豚肉:鶏 肉:大豆:りんご:ゼラチ ン:ごま	863
8	木	油淋鶏(ユウリンチー) ／きぬさやの卵とじ	コーンサラダ	パイン缶	ごはん	2.4	1.3	6.7	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 鶏肉:大豆:りんご:ごま	797
9	金	野菜コロッケ／生野菜	ほうれん草ごま和 え／卵焼き	レアクリーム杏仁	ごはん (カレー付)	2.7	0.6	8.2	卵:小麦:乳及乳製品:乳 由来:鯖:牛肉:鶏肉:大 豆:りんご:ゼラチン:ごま	901
12	月	ポークおろし焼肉／ カレーコロッケ	ほうれん草胡麻和 え／切干大根／卵 焼き	大学芋	ごはん	4.0	1.1	6.9	卵:小麦:乳及乳製品:乳 由来:鯖:牛肉:豚肉:鶏 肉:大豆:りんご:ごま	969
13	火	ソース焼きそば	チキンカツ／生野 菜／パンブキンサ ラダ／卵焼き	みかん缶	/	2.7	0.5	7.2	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 豚肉:鶏肉:大豆:りんご 桃:ごま	826
14	水	アジフライ／サラダ餃 子	ひじき煮、ほうれん 草ごまあえ、切干 大根／卵焼き	パイン缶	ごはん	3.1	1.4	6.8	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 豚肉:鶏肉:大豆:りんご ゼラチン:ごま	870
15	木	おろし豚カツ／千切り キャベツ	肉野菜炒め	レアクリーム杏仁	ごはん	3.5	0.4	7.0	卵:小麦:乳及乳製品:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご:ご ま	880
21	水	チキンカツの卵あんか け／ブロッコリーとひじ きのサラダ	蒸しシューマイ	フルーツカクテル	ごはん	3.5	0.5	7.4	卵:小麦:乳及乳製品:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご:桃 ごま	884
22	木	さば生姜煮／15種ヘル シーサラダ	ひじき煮／かぼちゃ 煮	みかん缶	ごはん	3.4	0.8	5.7	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 豚肉:鶏肉:大豆:りんご ごま	861
23	金	チキン唐揚げ／生野菜	ほうれん草ごま和 え／ポテトサラダ	パイン缶	ごはん (カレー付)	3.1	1.4	7.0	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 牛肉:鶏肉:大豆:りんご ゼラチン:ごま	918
26	月	チキンおろしだれ／肉 じゃが	麻婆野菜	レアクリーム杏仁	ごはん	4.5	0.6	4.9	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 豚肉:鶏肉:大豆:りんご ごま	844
27	火	回鍋肉／シューマイ	揚げ餃子／ サラダ	みかん缶	ごはん	4.0	0.6	6.1	小麦:乳及乳製品:豚肉 鶏肉:大豆:りんご:ごま	831
28	水	白身フライのマリネ	温野菜のクリーム 煮	チーズババロア シュークリーム	ごはん	2.4	0.8	7.7	卵:小麦:乳及乳製品:乳 由来:豚肉:大豆:りんご ゼラチン	877
29	木	クリームチーズ入りメン チ／ポテトフライトマ トペンネサラダ	オクラの巣ごもりた まご	みかん缶	レーズン パン	3.2	0.8	6.7	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:乳由来:鯖:牛肉 豚肉:鶏肉:大豆:りんご ごま	855
30	金	豚コースカツ／ 生野菜	ほうれん草ごま和 え／五目豆	フルーツカクテル	ごはん (カレー付)	2.8	0.7	8.0	01:卵、03:小麦、07:乳及 乳製品、18:鯖、19:牛肉、 20:豚肉、21:鶏肉、22:大 豆、24:りんご、28:桃	911

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。
(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮭、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

栄養・運動・休養で健康維持を！

◆食生活チェック

- ①1日2回は肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを食
べる。
- ②毎日牛乳を飲んでいる。
- ③毎日緑黄色野菜(人参、ほうれん草等)を食べて
いる。
- ④毎日淡色野菜(キャベツ、玉葱等)を食べている。
- ⑤毎日、穀物やその加工品を食べている。
- ⑥1日3回規則正しく食べている。

◆運動チェック

- ①立ったり、歩いたり時間が1日3時間以上
ある。
- ②好きなスポーツがある。
- ③週3回汗ばむ程の運動をしている
- ④エスカレーターと階段のある所では、階段を
使う。
- ⑤1日1回心臓がドキドキするような運動をして
いる。

◆休養チェック

- ①睡眠を充分にとり、朝、気持ち良く目覚めている。
- ②旅行などで能動的なこころの切り替えが出来て
いる。
- ③部活動や日常の場面で人との交流がある。
- ④趣味を楽しむ時間がある。
- ⑤ゲームやパソコンは連続して行わず、適度に休
憩を入れている。
- ⑥入浴で、体も心もリフレッシュ出来ている。

★判定 それぞれ当てはまる数を数えてみよう！3つとも合格が揃えば完璧です。6個：一応合格 5～3個：もっと努力を！ 2個以下：体調を崩してしまうかも