

6月 献立表



※全てのメニューに乳製品がつきます

日	曜	献立名				3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)
						赤(点) 体の中で血 や肉になる	緑(点) 体の調子を良 くする	黄(点) 力や体温にな る		
		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				
1	金	カレーの黒酢あん	バンバンジーサラダ	ポテトサラダ	ごはん	1.0	0.8	7.0	01:卵、03:小麦、07:乳及乳製品、21:鶏肉、22:大豆、24:りんご、29:ゼラチン、31:ごま	703
4	月	ポークおろし焼肉/北海道かぼちゃコロッケ	ほうれん草胡麻和え/切干大根/卵焼き	大学芋	鶏牛蒡ピラフ	2.4	0.8	4.9	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	737
5	火	アジのマリネ	肉じゃが/春雨サラダ	グレープフルーツゼリー	ごはん	2.7	0.9	7.8	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:大豆:りんご:ごま	852
6	水	煮込みハンバーグ/ブロッコリー	白身フライ/生野菜/きんぴらごぼう	みかん缶	バターロールパン(2個)	1.5	0.4	5.9	卵:卵由来:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	690
7	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	6.3	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃:ごま	782
8	金	さば味噌煮/15種ヘルシーサラダ(新)	ひじき煮/かぼちゃ煮	みかん缶	ごはん	1.7	0.8	5.9	卵、小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:大豆:りんご:ごま	754
11	月	焼うどん	チキン唐揚げ/卵焼き/生野菜	みかん缶	/	2.1	0.6	7.6	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃	816
12	火	豚生姜焼き/牛とろコロッケ	生野菜/夏野菜のラタトゥイユ	パイン缶	ごはん	3.2	1.5	6.8	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆	877
13	水	ハンバーグ/生野菜	ほうれん草ごま和え/ポテトサラダ	チーズパバロアシュークリーム	ごはん(カレー付)	3.5	0.6	7.7	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:ゼラチン:ごま	945
14	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	バターロールパン(2個)	0.8	1.3	4.5	卵、小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:鯖:鶏肉:大豆:ごま	513
15	金	回鍋肉/シューマイ	揚げ餃子/サラダ	みかん缶	ごはん	3.6	0.6	5.6	小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	787
18	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	1.3	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:桃	734
19	火	チキンチーズカツ/春巻き	三種の蒸し野菜	ミニエクレア	レーズンロールパン(2個)	0.9	0.6	7.2	卵:卵由来:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:えび:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	695
20	水	ナス味噌炒め/卵焼き	生野菜/緑黄色野菜のかき揚げ	みかん缶	ごはん	2.7	0.9	8.9	卵:小麦:乳及乳製品:えび:鯖:豚肉:大豆:りんご:ごま	986
21	木	サバ塩焼き/ジャンボ肉団子	ほうれん草の胡麻和え/切干大根	白玉ぜんざい	ごはん	3.7	0.4	6.0	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:えび:かに:あわび:いか:いくら:鮭:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	877
22	金	チキンおろしだれ/肉じゃが	麻婆野菜	レアクリーム杏仁	レーズンパン(2個)	2.8	0.6	2.4	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	510
25	月	ソース焼きそば	チキン唐揚げ/卵焼き/生野菜	みかん缶	/	2.1	0.3	8.2	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃:ごま	841
26	火	チキンカツ/生野菜	ゆで卵/ポテトサラダ	パイン缶	ごはん(ハヤシ付)	3.5	1.4	6.4	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン	873
27	水	照りマヨハンバーグ/エビフライ/インゲン	コーンサラダ	ストロベリーショートケーキ	バターロールパン(2個)	2.5	0.3	5.7	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:えび:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	676
28	木	おろし豚カツ/千切りキャベツ	肉野菜炒め	ミニエクレア	ごはん	3.6	0.4	6.8	卵:卵由来:小麦:乳及乳製品:乳由来:豚肉:大豆:りんご:ごま	880
29	金	チキンカツ/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	レーズンパン(2個)	1.4	0.5	6.3	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:豚肉:鶏肉:大豆:桃:ごま	630

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)