

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)
						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 (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	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		
3	月	ミートチキンカツ/生野菜/ブロッコリー	肉じゃが	ミニエクレア	ごはん	3.5	0.8	6.3	卵:卵由来:小麦:乳及乳製品:乳由来:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:ゼラチン	856
4	火	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	みかん缶	ドライカレー	3.9	0.8	4.2	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	900
5	水	白身天ぷらの南蛮/茄子ナムル	夏野菜のラタトゥイユ/ブロッコリー	ブルーベリーヨーグルト	ごはん	2.8	0.4	7.2	小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	845
6	木	デミグラスハンバーグ	コートマトサラダ	みかん缶	バターロールパン(2個)	3.1	0.7	5.2	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:大豆:りんご	721
7	金	油淋鶏(ユウリンチー)/きぬさやの卵とじ	コーンサラダ	黄桃	ごはん	2.2	0.5	6.4	卵:小麦:乳及乳製品:鶏肉:大豆:桃:ごま	733
10	月	肉団子の黒酢あん	カレーコロッケ/生野菜/卵焼き	みかん缶	ごはん	2.5	0.8	7.9	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	899
12	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	チーズババロアシュークリーム	バターロールパン(2個)	3.0	0.3	5.5	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:ゼラチン	728
13	木	豚塩野菜炒め	ピリ辛ジャーマンポテト	プレーンオムレツ/五目豆	ごはん	3.3	1.0	6.5	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:ゼラチン:ごま	878
14	金	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	コートマトツナサラダ	みかん缶	チャーハン	2.9	0.7	8.5	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	957
17	月	アジフライ/チキン唐揚げ	ひじき煮、ほうれん草ごまあえ、切干大根/卵焼き	パイ缶	ごはん	3.6	1.3	6.9	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	901
18	火	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	レーズンロールパン(2個)	2.9	0.4	5.8	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:桃:ごま	697
19	水	焼うどん	チキン唐揚げ/卵焼き/生野菜	みかん缶	/	3.1	0.6	6.5	卵:小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃	807
20	木	豚ロースカツ/生野菜	絹さやの卵とじ/五目豆	はちみつレモンカットゼリー	ごはん(カレー付)	2.8	0.5	7.7	卵:小麦:乳及乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン	866
21	金	豚生姜焼き/カレーコロッケ	ごぼうサラダ/ブロッコリーサラダ	黄桃	ごはん	3.7	0.7	6.1	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:大豆:りんご:桃:ごま	845
24	月	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)	2.7	0.6	4.7	卵:小麦:小麦由来:乳及乳製品:乳由来:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	688
25	火	マヨたまカツ/チキン唐揚げ/生野菜	ほうれん草ごま和え/小松菜とがんもの煮びたし	わらびもち	ごはん(小豚汁)	2.6	0.6	7.5	卵:小麦:乳及乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ゼラチン:ごま	872
26	水	回鍋肉/シューマイ	揚げ餃子/サラダ	みかん缶	ごはん	3.4	0.6	5.6	小麦:乳及乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	775
27	木	チキンチーズカツ/春巻き	三種の蒸し野菜	チーズババロアシュークリーム	バターロールパン(2個)	2.4	0.6	7.9	卵:小麦:乳及乳製品:乳由来:えび:豚肉:鶏肉:大豆:ゼラチン:ごま	857
28	金	サバ塩焼き	ほうれん草の胡麻和え/切干大根	白玉ぜんざい	ごはん	3.6	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:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	867

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)