



日	曜	献立名			エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 (g)	アレルギー情報	スプーンフォークの有無	
		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	月	チキンステーキ 和風おろしだれ	生野菜・ブロッコリー きんぴら ポテトサラダ	みかん	ごはん	667	28.8	16.9	95.8	2.4	卵・小麦・乳成分・鶏肉 大豆・りんご・ごま	
2	火	ミートソース 野菜コロッケ	コーンサラダ ブロッコリー ヘルシーサラダ	フルーツミックス	スパゲティ	756	21.5	28.2	108	2.7	卵・小麦・乳成分・牛肉 豚肉・大豆・ごま	○
3	水	鯖塩焼き	いんげん胡麻和え ブロッコリー パンブキンサラダ	みかん	ごはん	881	32.4	34.1	103.9	2.4	卵・小麦・乳成分・鯖・豚肉 鶏肉・大豆・ごま	
4	木	かに玉	生野菜・ブロッコリー ポテトフライ 揚げ餃子	パイ	ごはん	774	16.2	21.9	124	2.4	卵・小麦・乳成分・かに 豚肉・鶏肉・大豆・ごま	
5	金	桜姫鶏 デミチ-ズメンチ	生野菜・ブロッコリー きんぴら・ひじき	紫芋タルト	ごはん	824	20.5	34.8	105.5	2.8	卵・小麦・乳成分・牛肉 豚肉・鶏肉・大豆・魚介類	
8	月	グレービーソース ハンバーグ	ポテトフライ いんげん・切干大根 オムレツ	フルーツミックス	ごはん	781	27	19	120	4.1	卵・小麦・乳成分・牛肉 豚肉・鶏肉・大豆・りんご ゼラチン・魚介類	
9	火	鶏肉と蓮根の塩炒め	生野菜・ブロッコリー 野菜コロッケ	みかん	ごはん	626	15.7	17	106.9	1.3	小麦・乳成分・鶏肉 大豆・ごま	
10	水	真鱈フライ大葉巻き	生野菜 いんげん胡麻和え	かぼちやタルト	ごはん 鶏そぼろ 玉子そぼろ	821.4	22.9	33.2	102	2.3	卵・小麦・乳成分・鯖 豚肉・鶏肉・大豆 ゼラチン・ごま	○
11	木	チキン塩だれ	あさりとほうれん草の 鉄分たっぷり和え 生野菜・ブロッコリー	みかん	ごはん	704	30.2	21.3	103	2.8	小麦・乳成分・鶏肉・鯖 大豆・ごま	
12	金	ブリ照り煮 煮玉子	生野菜・ブロッコリー 野菜コロッケ	フルーツミックス	ごはん	762	26.4	23.6	111	2	卵・小麦・乳成分・鶏肉 大豆・りんご・ごま	
15	月	唐揚げ オムレツ	生野菜・ブロッコリー 春雨サラダ ポテトフライ	紫芋タルト	チキン ライス	778.8	20.4	28	108	4.94	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大 豆 ゼラチン	○
16	火	油淋鶏 シューマイ	蒸し鶏とほうれん草の ピーナツ和え 生野菜・ブロッコリー・コーン	パイ	ごはん	712	25.9	13.6	125.4	3.6	卵・小麦・乳成分・豚肉 鶏肉・落花生 大豆・ごま	
17	水	グリルチキンの 照焼きソース	ポテトフライ ブロッコリー マカロニサラダ・揚げ餃子	みかん	ごはん	834	32.9	25	115.7	2.8	卵・小麦・乳成分・豚肉 鶏肉・大豆・りんご・ごま	
18	木	鯖味噌煮 野菜コロッケ	オクラ梅とろろ きんぴら 生野菜	わらびもち	ごはん ふりかけ	908	23.9	34.3	120	2	小麦・乳成分・鯖 鶏肉・大豆 ごま・魚介類	
19	金	黒胡椒野菜炒め 白身フライ	ほうれん草ゴマ和え ポテトサラダ	フルーツミックス	ごはん	878	22.8	34.3	117.1	3.1	卵・小麦・乳成分・鯖 豚肉・鶏肉・大豆・ごま	
22	月	キャベツメンチ	ブロッコリー パンブキンサラダ ピリ辛ナス	紫芋タルト	ごはん	844	16.7	34.7	112.2	2.2	卵・小麦・乳成分 豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ごま	
23	火	デミグラスハンバー グ	パスタ コーン・いんげん マカロニサラダ	パイ	ごはん	870	27.2	19.6	141.1	3.3	卵・小麦・乳成分・牛肉 豚肉・鶏肉・大豆	
24	水	おろし唐揚げ	パスタ コーンサラダ	かぼちやタルト	ごはん	905	28.8	22.3	141.5	2.3	卵・小麦・乳成分・鶏肉 大豆・りんご	
25	木	ハヤシライス 野菜コロッケ オムレツ	生野菜・ブロッコリー ポテトサラダ	みかん	ごはん	785	17.9	23.6	121.6	3	卵・小麦・乳成分・牛肉 豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ゼラチン	○
26	金	ハニーマスタード チキン	ブロッコリー 春雨サラダ・マカロニサラダ きんぴら	わらびもち	ごはん	825	25	27.1	116.4	3.4	卵・小麦・乳成分・鶏肉 大豆・りんご・ごま	
29	月	サバ竜田南蛮	ほうれん草ゴマ和え きんぴら シューマイ	かぼちやタルト	ごはん	829	23.2	35.2	99.2	2	小麦・乳成分・鯖・豚肉 鶏肉・大豆・ゼラチン・ごま	
30	火	麻婆豆腐	生野菜・ブロッコリー 春巻・揚げ餃子	フルーツミックス	ごはん	781	25.7	20	120	8.7	卵・小麦・えび・かに 豚肉・鶏肉 大豆・ゼラチン・ごま	

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、鯖、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)

6月に注意するポイント

○体調管理

だるさや頭痛などの症状、熱中症に注意

○食中毒・感染症

食べ物が傷みやすい

手洗い・食材の加熱を徹底する

