



# 6月の予定献立表



日	曜	こ ン だ て 名		お も な 食 品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)	
		主食	お か す (主菜・副菜)	あか ＜主に体をつくるものになる＞		みどり ＜主に体の調子を整えるものになる＞		き ＜主にエネルギーのもとになる＞		
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物		脂質
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻			
								カルシウム (mg)		
1	月	ごはん	大豆のいそ煮 はりはりサラダ	大豆 厚揚げ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たくあん キャベツ きゅうり	米 こんにやく 砂糖 春雨	油 白ごま	604 398
2	火	背割り パン	ホットドッグ オニオンスープ	フランクフルト 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ エリンギ	背割りのパン じゃがいも マカロニ	油	604 301
3	水	ごはん	豆腐の中華煮 けんきサラダ 味付小魚	豚肉 いか(ペルー) 豆腐	牛乳 昆布(北海道) 味付小魚	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 干しいたけ だけのこ しょうが キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	639 395
4	木	小型 リッチパン	山菜うどん アスパラサラダ かしわもち	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ アスパラガス	玉ねぎ 山菜 コーン キャベツ	小型リッチパン うどん 砂糖 かしわもち	油	637 314
5	金	ごはん	白身魚の南蛮漬け けんちん汁	ホキ(ニュージーランド) 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう	米 でんぷん 砂糖 こんにやく	油	645 352
8	月	ごはん	呉の肉じゃが コーンサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	625 290
9	火	味付パン	たこホール わかめスープ	たこ(九州) 粉かつお(鹿児島・静岡) 豆腐	牛乳 青のり(愛知) わかめ(徳島)	にんじん ねぎ チンゲン菜	キャベツ コーン 玉ねぎ	味付パン 小麦粉	油	638 330
10	水	麦ごはん	豚肉とピーマンの炒めもの おふわ	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	米 麦 でんぷん 上新粉	油 ごま油	623 317
11	木	リッチパン	コーンシチュー ビーンズサラダ	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	リッチパン じゃがいも 上新粉 砂糖	油	670 338
12	金	ごはん	あじの照り焼き キャベツのゆかりあえ ばち汁	あじ(ニュージーランド) 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 ばちめん		607 310
15	月	ごはん	高野豆腐の卵とじ いりこ大豆 メロン	高野豆腐 鶏肉 卵 大豆	牛乳 かえりいりこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ メロン	米 砂糖	白ごま	628 536
16	火	食パン	野菜サンド ミネストローネ	豚肉 白いんげん	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ	食パン マカロニ じゃがいも 雑穀ブレンド	マヨネーズ	616 310
17	水	ごはん	チキンカレー わかめサラダ 角チーズ	豚肉	牛乳 わかめ(徳島) 角チーズ	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 上新粉 砂糖	油 ごま油	634 371
18	木	小型 セサミパン	菜漬スパゲッティ 枝豆サラダ	豚肉	牛乳 ひじき	広島菜漬 にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく もやし 枝豆 きゅうり	小型セサミパン スパゲッティ 砂糖	油 白ごま ごま油	617 351
19	金	ごはん	ししゃものいそべ揚げ ゆでキャベツ みそ汁	豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 青のり(愛知) ししゃも(アイスランド・他) わかめ(徳島)	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	米 小麦粉	油	635 428
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
22	月	ごはん	うずら卵の五目煮 さわやが漬け	うずら卵 鶏肉	牛乳 昆布(北海道)	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁	米 じゃがいも 砂糖	油	624 298
23	火	食パン	チリコンカンサンド チンゲン菜のミルクスープ	豚肉 白いんげん 鶏肉	牛乳	パセリ トマト にんじん チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ しめじ コーン	食パン パン粉 砂糖 じゃがいも 上新粉	油	619 353
24	水	麦ごはん	厚揚げのコロコロマーボー ひじきのサラダ	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	647 462
25	木	味付パン	わけぎぎょうざ ゆで野菜 春雨スープ	わけぎぎょうざ (豚肉) 鶏肉	牛乳	わけぎぎょうざ (わけぎ) にんじん ねぎ	わけぎぎょうざ(キャベツ) キャベツ 玉ねぎ もやし 干しいたけ	味付パン わけぎぎょうざ(小麦粉) 春雨	油	612 295
26	金	ごはん	さばのみそ煮 塩きゅうり もずく汁	さば(千葉・青森) みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 もずく(沖縄)	にんじん ねぎ	きゅうり 玉ねぎ	米		640 294
29	月	ごはん	手巻きごはん 白玉汁	まぐろフレーク(中西部太平洋) 豚肉	牛乳 のり(瀬戸内・有明)	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 干しいたけ 玉ねぎ	米 白玉餅 砂糖	油	611 271
30	火	味付パン	ホークビーンズ コールスローサラダ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	味付パン じゃがいも 砂糖	油	642 316

※ 小型リッチパン・リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ 小型セサミパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにやくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

★太字は広島県産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
	628kcal	25.3g	18.9mg	347mg	94mg	2.0mg	199μg	0.32mg	0.43mg	13mg	4.2g	2.1g

## つくってみませんか? ~ 白身魚の南蛮漬け ~

【材料(4人分)】

- ・白身魚 (一切れ50g程度) 4切
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

【作り方】

- ①魚の切り身に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②玉ねぎをせん切りにし、調味料で煮てタレを作る。
- ③揚げた魚にタレをからめる。

☆魚の種類は、白身魚の他に、あじやいわしもおすすです。

☆タレにきのこやにんじん、ニラ、ピーマンなどを追加するとボリュームアップ!  
(調味料を加減してください。)