

# 6月使用食材

		献立	血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	その他の食品
1	月	ご飯 牛乳 おから入りミートローフ マカロニサラダ 野菜スープ	★牛乳,豚挽肉,大豆ミート,おから,豆乳,ポークハム,鳥がら,豚肉	米,油,砂糖,★マカロニ,卵なしマヨネーズ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	赤ワイン,塩,こしょう,オールスパイス,ケチャップ,中濃ソース,白ワイン
2	火	しらすと桜えびの天茶漬け 牛乳 黒はんぺんのきんぴら サイダー寒天	さぎみのり,★いか,しらす干し,★さくらえび(ゆで),大豆,昆布(だし),煮干し(だし),厚削り節(だし),★牛乳,黒はんぺん,粉寒天	米,でん粉,★小麦粉,揚げ油,油,つきこんにやく,三温糖,砂糖,氷糖みつ	たまねぎ,ごぼう,ねぎ,にんじん,だいこん,小松菜,メンマ水煮,れんこん	塩,うすくちしょうゆ,みりん,酒,しょうゆ,一味唐辛子,サイダー
3	水	二色サンド 牛乳 チリコンカン シーザーサラダ	★牛乳,豚挽肉,大豆ミート,鳥がら,大豆,鶏肉,★粉チーズ	★食パン,★黒砂糖食パン,豆乳バター,油,★小麦粉,じゃがいも,砂糖,卵なしマヨネーズ	ブルーベリージャム,にんにく,にんじん,たまねぎ,トマトピューレ,マッシュルーム水煮,キャベツ,プロッコリー,きゅうり	赤ワイン,塩,胡椒,チリパウダー,ケチャップ,中濃ソース,醤油,パセリ(乾),酒,酢,ガーリックパウダー
4	木	鶏ごぼうご飯 牛乳 いかのかりんと揚げ いものおづけぱっと 河内晩柑	鶏肉,★牛乳,★いか,厚削り節(だし),豚肉	米,麦,油,砂糖,揚げ油,でん粉,じゃがいも	しょうが,ごぼう,干しいたけ,にんじん,小松菜,はくさい,ねぎ,河内晩柑	酒,しょうゆ,みりん,白みそ,赤みそ
5	金	麦ご飯 牛乳 鮭のねぎ塩焼き こんにやくサラダ 田舎汁	★牛乳,生鮭,かまぼこ,厚削り節(だし),鶏肉	米,麦,ごま油,つきこんにやく,砂糖,こんにやく,じゃがいも	ねぎ,しょうが,もやし,きゅうり,にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	塩,しょうゆ,酢,酒,白みそ,赤みそ
8	月	ミートソースパゲティ 牛乳 ひじきの和風ごまサラダ メロン	豚挽肉,大豆ミート,★粉チーズ,★牛乳,干ひじき	★スパゲッティ,油,★小麦粉,砂糖,ごま油,★白いりごま	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,もやし,ホールコーン,メロン	赤ワイン,塩,胡椒,ナツメグ,クローブ,ケチャップ,ウスターソース,中濃ソース,パセリ(乾),醤油,酢
9	火	きのこピラフ 牛乳 チーズ入りほうれん草オムレツ スコッチブロス	鶏肉,★牛乳,ポークハム,★鶏卵,★調理用牛乳,★粉チーズ,鳥がら,ベーコン	米,麦,豆乳バター,油,じゃがいも,★小麦粉,おおむぎ(押麦)	にんにく,しめじ,マッシュルーム水煮,エリンギ,たまねぎ,ほうれん草,セロリー,にんじん,だいこん	酒,塩,こしょう,しょうゆ
10	水	海苔トースト 牛乳 米粉のポークシチュー コールスローサラダ	★粉チーズ,さぎみのり,★牛乳,豚肉,ひよこまめ(乾),鳥がら	★無塩食パン,★バター,ザラメ,じゃがいも,米粉,油,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,しめじ,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	しょうゆ,赤ワイン,こしょう,ケチャップ,ウスターソース,塩,パプリカ,酢,粉辛子
11	木	いわしのひつまぶし風ご飯 牛乳 梅ドレッシングサラダ 和風スープ 金美果	いわし,さぎみのり,★牛乳,海藻ミックス,ちりめんじゃこ,かつお節,鳥がら,鶏肉,豆腐	米,麦,揚げ油,でん粉,砂糖,★白いりごま,オリーブ油	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,梅干し,ごぼう,だいこん,しめじ,はくさい,ねぎ,小松菜,金美果	酒,しょうゆ,みりん,りんご酢,塩
12	金	キャロットライス 牛乳 ケベリング ツナサラダ エルテンスープ	★牛乳,たら,★鶏卵,ツナ水煮,鳥がら,ウインナー	米,麦,★バター,揚げ油,でん粉,★小麦粉,油,砂糖,じゃがいも	にんじん,にんにく,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,グリーンピース(冷凍),セロリー	塩,こしょう,しょうゆ,パセリ(乾),酒,パプリカ,ガーリックパウダー,酢,粉辛子
15	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 わかめと卵のスープ 冷凍みかん	豚挽肉,大豆ミート,高野豆腐,★牛乳,鳥がら,鶏肉,カットわかめ,★鶏卵	米,麦,油,砂糖,でん粉	しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ,小松菜,にんにく,はくさい,たまねぎ,えのきたけ,冷凍みかん	トウバンジャン,酒,しょうゆ,みりん,赤みそ,塩,こしょう
16	火	揚げパン(ココア) 牛乳 豆乳クリームシチュー バランスサラダ	★牛乳,鳥がら,ひよこまめ,鶏肉,調整豆乳,干ひじき,油揚げ,いんげん豆	★コッペパン,揚げ油,じゃがいも,油,豆乳バター,★小麦粉,つきこんにやく,砂糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,小松菜,きゅうり,もやし,ホールコーン	ビュアココア,ミルメークココア,酒,塩,こしょう,パセリ(乾),しょうゆ,酢,粉辛子
17	水	キムタクご飯 牛乳 揚げ餃子の甘酢あんかけ マロニースープ	豚肉,★牛乳,豚挽肉,大豆ミート,鳥がら	米,麦,油,★白いりごま,揚げ油,★ぎょうざの皮,ごま油,でん粉,砂糖,マロニー	にんじん,はくさいキムチ漬,たくあん,小松菜,しょうが,にんにく,キャベツ,たまねぎ,ねぎ,にら,もやし,ねぎ	塩,こしょう,しょうゆ,酢
18	木	カレーライス 牛乳 福神漬け 鶏むね肉の和風サラダ 小玉すいか	鳥がら,豚肉,★牛乳,カットわかめ,鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,★小麦粉,オリーブ油,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マンゴーピューレ,福神漬,キャベツ,きゅうり,もやし,レモン汁,小玉すいか	クミン,クローブ,ナツメグ,オールスパイス,ウスターソース,ケチャップ,醤油,塩,胡椒,カレー粉,ウスターソース,酢,粒入りマスタード
19	金	玄米ご飯 牛乳 鯖のごまだれ焼き 五目きんぴら けんちん汁	★牛乳,鯖,さつま揚げ,厚削り節(だし),豆腐	米,玄米,★黒ごま,ごま油,三温糖,★白ねりごま,★白いりごま,油,つきこんにやく,さといも,こんにやく	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,ごぼう,たけのこ水煮,れんこん,だいこん,しめじ,ねぎ	みりん,しょうゆ,酒,トウバンジャン,一味唐辛子,塩
20	土	タンメン 牛乳 大豆入り味噌ポテト あじさいゼリー	豚肉,鳥がら,昆布(だし),★牛乳,大豆,粉寒天	★冷凍ラーメン,油,ごま油,じゃがいも,★小麦粉,でん粉,揚げ油,三温糖,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,キャベツ,ホールコーン,にら,ぶどうジュース,クランベリージュース	酒,うすくちしょうゆ,塩,こしょう,オイスターソース,ベーキングパウダー,赤みそ,みりん,サイダー
23	火	麦ご飯 牛乳 寒ぼらのねぎソースかけ 野菜のおかかえ 豚汁	★牛乳,寒ぼら,かつお節,厚削り節(だし),豚肉	米,麦,★小麦粉,でん粉,砂糖,ごま油,こんにやく,さつまいも	ねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,にんじん,ごぼう,だいこん,小松菜	酒,酢,しょうゆ,オイスターソース,塩,白みそ,赤みそ
24	水	冷やし豚しゃぶうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ パイナップル	豚肉,昆布(だし),厚削り節(だし),★牛乳,焼き竹輪,青のり	★冷凍うどん,砂糖,★白ねりごま,★白すりごま,揚げ油,★小麦粉	しょうが,もやし,きゅうり,にんじん,パイナップル	酒,しょうゆ,みりん,酢
25	木	かんぱちそぼろの混ぜご飯 牛乳 親子焼き 呉汁	かんぱちフレーク,塩昆布,★牛乳,鶏挽肉,大豆ミート,★鶏卵,厚削り節(だし),昆布(だし),鶏肉,大豆	米,麦,油,★白いりごま,砂糖,こんにやく	にんじん,しょうが,干しいたけ,たまねぎ,たけのこ水煮,小松菜,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ	酒,しょうゆ,塩,赤みそ,白みそ
26	金	ピザトースト 牛乳 ヌードルスープ メロン	ベーコン,★ピザ用チーズ,★牛乳,鳥がら,豚肉	★無塩食パン,油,じゃがいも,★生パスタ	にんにく,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,にんじん,キャベツ,メロン	こしょう,ケチャップ,トマトペースト,中濃ソース,塩,パセリ(乾)
29	月	菜飯 牛乳 豚肉ときゃべつの味噌炒め ナムル	★牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉,厚揚げ	米,麦,★白いりごま,油,砂糖,でん粉,つきこんにやく,ごま油	菜飯の素,にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ水煮,キャベツ,ピーマン,もやし,小松菜	トウバンジャン,酒,塩,こしょう,オイスターソース,八丁味噌,赤みそ,しょうゆ,みりん
30	火	衣笠井 牛乳 沢煮椀 水無月	厚削り節(だし),油揚げ,★鶏卵,★牛乳,昆布(だし),豚肉	米,麦,つきこんにやく,砂糖,でん粉,米粉,白玉粉,甘納豆(あずき)	にんじん,たまねぎ,わけぎ,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ,小松菜	しょうゆ,うすくちしょうゆ,みりん,酒,塩

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。