

平成28年度 6月の献立表

☆ 主食は、毎日つきます
 麺類・パン以外の日は、ごはんがつきます
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
 ☆ 果物は、毎日つきます
 ☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	13 (月)	14 (火)	15 (水)
献立名	① スープスパゲッティ ② パプリカの炒め物	① オクラの子チミ ② チキントマトサラダ ③ みそ汁	① キャベツの豚肉巻き ② エッグサラダ ③ みそ汁	① 里芋のコロッケ ② 白和え ③ みそ汁	① 太刀魚のムニエル ② ほうれん草の胡麻和え ③ みそ汁	① 鶏肉のおろしがけ ② 蓮のきんぴら ③ みそ汁	① ロコモコ ② 野菜スープ	① 牛肉と糸こんにゃくの煮物 ② ツナサラダ ③ みそ汁	① お好みキャベツ ② えんどうの炒め物 ③ みそ汁	① ブルコギ風パスタ ② 白ねぎのスープ	① 白身魚のフライ ② 白菜の煮浸し ③ みそ汁	① えびグラタン ② 五目スープ ③ みそ汁	① 牛肉のにんにくバター煮 ② キャベツのお浸し ③ みそ汁
材 料	① スパゲッティ 鮭フレーク ●▲ ベーコン 人参 玉ねぎ チンゲン菜 コーン ▲ 牛乳 ▲ クリームポタージュ ② 赤パプリカ 黄パプリカ 緑パプリカ ポークビッツ	① オクラ 豚ミンチ 白菜キムチ 小麦粉 ● 卵 しょう油 酢 胡麻油 ② ささ身 レタス きゅうり トマト しょう油 酢 胡麻油 ③ キャベツ ねぎ みそ	① キャベツ 豚肉 ▲ チーズ 小麦粉 ウスターソース ② ● 卵 ● ハム じゃがいも 人参 きゅうり キャベツ コーン ● マヨネーズ レモン ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 里いも 合挽きミンチ 玉ねぎ ● 卵 小麦粉 パン粉 黒ごま ② 豆腐 ほうれん草 人参 こんにゃく 胡麻 白みそ ③ 豆腐 ねぎ みそ	① 太刀魚 ▲ バター 小麦粉 ② ほうれん草 キャベツ 人参 胡麻 しょう油 ③ じゃがいも ねぎ みそ	① 鶏肉 大根 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② 鶏肉 蓮根 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 米 牛ミンチ ● 卵 きゅうり 人参 玉ねぎ レタス ▲ バター ケチャップ 赤ワイン ② ポークビッツ キャベツ 人参 じゃがいも チンゲン菜 スープストック しょう油 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 牛肉 糸こんにゃく 人参 いんげん しょう油 酒 ② ツナ じゃがいも 人参 きゅうり キャベツ レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 豆腐 ねぎ みそ	① キャベツ ● 卵 竹輪 ねぎ 紅しょうが かつお節 青のり 胡麻油 お好みソース ② スナップえんどう ポークビッツ 赤パプリカ 黄パプリカ ③ さつまいも ねぎ みそ	① スパゲッティ 牛ミンチ 玉ねぎ にら ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ みそ 胡麻油 しょう油 酒 みりん ② 春雨 白ねぎ ささ身 玉ねぎ 人参 コンソメ	① めんたい ● 卵 小麦粉 パン粉 ② 白菜 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① マカロニ 鶏肉 海老 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム ▲ 粉チーズ ▲ 牛乳 バター 小麦粉 コンソメ ② ●▲ ベーコン 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 コンソメ しょう油	① 牛肉 しめじ にんにく しょう油 ▲ バター ② 小松菜 キャベツ 人参 かつお節 しょう油 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ

日	16 (木)	17 (金)	18 (土)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)
献立名	① チキンピカタ ② 五目ビーフン ③ みそ汁	① ツナ炒り豆腐 ② ブロッコリーのドレッシング和え ③ みそ汁	① いわしのパン粉焼き ② 三色ソテー ③ みそ汁	① コロッケ ② 切干大根の五目煮 ③ みそ汁	① 牛肉の中華風炒め ② 春雨の胡麻酢和え ③ みそ汁	① 鶏肉と枝豆の炒め煮 ② にらとハムの卵とし ③ みそ汁	① 鮭のちゃんちゃん焼き ② アスパラソテー ③ みそ汁	① ミートスパゲッティ ② 白菜スープ	① 和風ポークソテー ② ほうれん草のしらす和え ③ みそ汁	① 野菜の牛肉巻き ② さつまいもサラダ ③ みそ汁	① 鶏肉のみそ炒め ② ひじきサラダ ③ みそ汁	① カレイの甘酢あんかけ ② 小松菜としめじのソテー ③ みそ汁	① なすのミートソース煮 ② 三色ソテー ③ みそ汁
材 料	① 鶏肉 ▲ 粉チーズ パセリ ● 卵 小麦粉 ② ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しょう油 ③ キャベツ ねぎ みそ	① 豆腐 ツナ わけぎ 赤パプリカ しょう油 ② ブロッコリー キャベツ 人参 ● ハム きゅうり みかん缶 レモン しょう油 酢 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① いわし パセリ ▲ 粉チーズ パン粉 ▲ バター ② アスパラ コーン 人参 ③ もやし ねぎ みそ	① じゃがいも 牛ミンチ 玉ねぎ ▲ 牛乳 ● 卵 パン粉 ② 切干大根 鶏肉 油揚げ 人参 いんげん しょう油 みりん ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 牛肉 玉ねぎ アスパラ にんにく 豆板醤 酒 オイスターソース ごま油 ② 春雨 ● ハム 人参 きゅうり 胡麻 しょう油 ごま油 酢 ③ キャベツ ねぎ みそ	① 鶏肉 枝豆 人参 しょう油 みりん ② にら ● ハム ● 卵 玉ねぎ ▲ 粉乳 しょう油 ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① 鮭 玉ねぎ えのき しめじ キャベツ 人参 ねぎ ● マヨネーズ みそ ② 人参 コーン アスパラ ポークビッツ ▲ バター ③ 白菜 ねぎ みそ	① スパゲッティ 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 椎茸 トマトソース缶 グリーンピース ケチャップ ウスターソース しょう油 ② 白菜 ささ身 人参 ねぎ スープストック しょう油 ③ 白菜 ねぎ みそ	① 豚肉 大根 しょう油 みりん ▲ バター ② ほうれん草 しらす干し 人参 キャベツ しょう油 ③ 豆腐 ねぎ みそ	① 牛肉 人参 アスパラ ② さつまいも ● ハム きゅうり キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ なす ねぎ みそ	① 鶏肉 キャベツ 生姜 胡麻油 みそ みりん 豆板醤 小麦粉 ② ひじき きゅうり 人参 ささ身 枝豆 コーン 玉ねぎ 酢 しょう油 みりん ③ じゃがいも ねぎ みそ	① カレイ 玉ねぎ 人参 ピーマン 片栗粉 しょう油 酢 ② 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 しめじ ごま油 スープストック ③ キャベツ ねぎ みそ	① 豚ミンチ なす トマト にんにく パセリ ▲ チーズ ケチャップ オリーブオイル ② アスパラ コーン 人参 ▲ バター ③ 玉ねぎ ねぎ みそ