

## 6月分の献立とおもな材料の予定表

ア ド も ト レ ー ニ ン グ ア ト る げ ー ー ー や ま

日	曜	こんだて名	おもな材料
3	月	ごはん・1 食用ふりかけ ハンバーグケチャップソース煮 ジャガイモの素揚げ・えんどう えびかつ・ブロッコリーと卵のサラダ ミニトマト	米/( *ふりかけにたまご ) / 鶏肉・牛肉・たまご・玉ねぎ・パン粉(乳製品を含む)・ケチャップ・ウスターソース・洋風ソース(牛乳・バター・小麦粉・トマトピューレ・にんにくなど) / じゃがいも / えんどう / えび・鶏肉・大豆たんぱく・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む)) / ブロッコリー・たまご・マヨネーズ・パセリ・ケチャップ / ミニトマト / サラダ油・他
4	火	ごはん サーモンのレモン風味塩焼き 3種の野菜かき揚げ つくねのごま照り煮・きぬさや・にんじん 干し大根と豚肉のうま煮・ミニ大福	米 / サーモン・レモン / いんげん・ごぼう・にんじん・じゃがいも・衣(小麦粉・片栗粉) / 鶏肉・野菜(たまねぎ、にんじん、ごぼう)、パン粉、しょうゆ、砂糖、ラード、食塩、揚げ油(大豆油)、(原材料の一部に乳成分、豚肉を含む) / きぬさや / にんじん / 干し大根・豚肉・うす揚げ・にんじん / 餅粉・小豆・片栗粉 / サラダ油・他
5	水	ごはん・豚ロースかつ・ごまかつソースかけ いんげんと赤ピーマンのソテー 絹揚げのすき焼き風煮もの ほうれん草入り卵焼き・フルーツ	米 / 豚肉・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))・ごま / いんげん・赤ピーマン / 絹あげ・白菜・牛肉・こんにやく・にんじん・しいたけ・ねぎ / ほうれん草・たまご / 果実缶 / サラダ油・他
6	木	ごはん・1 食用ふりかけ 若鶏の天ぷら・枝豆 ミニトマト・ジャーマンポテト 肉団子の照り焼き ツナとコーン、きゅうりのサラダ・ミニトマト	米 / ( *ふりかけにたまご ) / 鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご) / 枝豆 / ミニトマト / じゃがいも・玉ねぎ・ポークウインナー(乳製品含む)・パセリ・コンソメ / まぐろ油漬け・とうもろこし・きゅうり・マヨネーズ・ケチャップ / 鶏ひき肉・パン粉(乳製品含む)・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉 / サラダ油・他
7	金	ひじきの彩りご飯 具だくさん野菜と鶏肉のかきたま汁 米粉のカップケーキ(イチゴ風味)	米・ひじき・にんじん・うす揚げ・大豆・むきまめ・豚ひき肉 / たまご・鶏肉・かにかまぼこ・干しいたけ・小松菜・大根・にんじん・たまねぎ・ねぎ・はんぺん / 豆乳・米粉・いちご(本品製造工場内では、小麦・卵・乳成分を含む製品を製造しております) / サラダ油他
10	月	ごはん・手作りふりかけ(カルシウム) ちりめんじゃこと胡麻かつお から揚げ(2個) マカロニのミートソース炒め かぼちゃと人参のカレー風味ベーコン煮 卵焼き・ほうれん草のごま和え	米・ちりめんじゃこ・ごま・かつおぶし / 鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉) / マカロニ・牛ひき肉・豚ひき肉・パプリカ・ミックスベジタブル・トマト水煮・玉ねぎ / かぼちゃ・にんじん・とうもろこし・ベーコン(乳製品含む)・カレーアロマ(辛味成分なし) / たまご / ほうれん草・とうもろこし・ごま・ねりごま / ごま油・サラダ油・他
11	火	ごはん・さばのソース煮 粉ふきいも・にんじん 肉豆腐・いんげん ポークウインナーのケチャップ炒め・フルーツ	米 / さば・小麦粉・片栗粉 / じゃがいも・にんじん / 豚肉・長ねぎ・つきこんにやく・きぬ揚げ / いんげん / ポークウインナー(乳製品含む)・ケチャップ / 果実缶 / サラダ油・他
12	水	ごはん チキン南蛮・ミニトマト	米 / 鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳) / ミニトマト / ブロッコリー・ごま・ごま油 / ごぼう・にんじん・いん

		ブロッコリーのごま和え・ごぼうのきんぴら 一口さんまの蒲焼風・さつまいもの甘煮	げん/さんま・衣(片栗粉) /さつまいも/サラダ油・ 他
13	木	ごはん・肉じゃが 白身魚の磯辺フライ きゅうりとコーンの甘酢サラダ 黒糖わらびもち	米/豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・つきこんにゃく・グリーンピース/ほき・衣(小麦粉・パン粉)/きゅうり・とうもろこし・わかめ・ごま油/わらび餅粉・黄な粉・黒糖/サラダ油・他
14	金	豚肉と10種の野菜カレーライス・ ゼリー	米/豚肉・豚ひき肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ・トマト・小松菜・いんげん・しょうが・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色素)・ウスターソース・ケチャップ/ゼラチン/サラダ油・他
17	月	ごはん・さんまと枝豆の甘辛がらめ かぼちゃの素揚げ・たまごのソース煮 ミニトマト・れんこんとごぼうの和風マヨサラダ ほうれん草のごま和え	米/さんま・衣(片栗粉・小麦粉)・枝豆/かぼちゃ/たまご/ミニトマト/れんこん・ごぼう・にんじん・マヨネーズ/ほうれん草・とうもろこし・ごま/サラダ油・ごま油・他
18	火	ごはん・スパゲティナポリタン 肉団子照り焼き(2個) ポークウインナーとブロッコリーのソテー 根菜のきんぴら・大学いも	米/スパゲティ・ベーコン(乳製品含む)・パプリカ・たまねぎ/鶏ひき肉・パン粉(乳製品含む)・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/ポークウインナー(乳製品含む)・ブロッコリー/ごぼう・れんこん・にんじん/さつまいも・ごま/サラダ油・他
19	水	チャーハン・野菜たっぷりうずらの中華スープ 焼きプリンタルト	米・玉ねぎ・たまご・焼き豚(乳製品を含む)・かまぼこ・ミックスベジタブル・ねぎ・鳥がらスープ/鶏肉・キャベツ・小松菜・竹の子・しいたけ・きくらげ・にら・もやし・にんじん・たまねぎ・ねぎ・はんぺん・うずらのたまご・ケイトンタン/小麦粉・マーガリン・牛乳・たまご/サラダ油他
20	木	わかめごはん チキンステーキトマトソース煮 フライドポテト 添え温野菜(えんどう、にんじん) 白身魚のフリッター・ごぼうのごま煮 キャベツとコーンのサラダ	米・わかめ/鶏肉・焼き衣(小麦粉・たまご)トマト・玉ねぎ/じゃがいも/えんどう/にんじん/ほき・衣(小麦粉・とうもろこし粉・米粉)(調味料などの一部に乳・大豆・鶏肉・豚肉を含む)/ごぼう・にんじん・ごま/キャベツ・とうもろこし・赤ピーマン・マヨネーズ/サラダ油・他
21	金	おにぎり 肉野菜炒め・じゃこ野菜の厚焼き卵 里芋とにんじんの甘辛煮 きゅうりのごま酢和え	米/(*ふりかけにたまご)/豚肉・もやし・たまねぎ・にんじん・パプリカ・ごま/たまご・ちりめんじゃこ・ほうれん草・ねぎ・にんじん・玉ねぎ・牛乳/さといも・にんじん/きゅうり・とうもろこし・ごま・ごま油/サラダ油・他
24	月	ごはん・和牛メンチかつ きぬさやのおかか和え	米/牛肉・豚肉・玉ねぎ・たまご・大豆たんぱく・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/きぬさや・かつ

		<p>ひじきの五目炒り煮 にんじん りんごときゅうりのポテトサラダ・ゆで卵</p>	<p>おぶし/ひじき・きくらげ・にんじん・うす揚げ・大豆・枝豆/にんじん/りんご・きゅうり・じゃがいも・マヨネーズ/たまご/サラダ油・他</p>
25	火	<p>五目混ぜ寿司 鮭の塩焼き にんじんととうもろこし、さくらえびのかき揚げ かぼちゃとちくわの甘辛煮 きぬさや・だし巻き・黒糖わらびもち</p>	<p>米・竹の子・しいたけ・干し大根・にんじん・れんこん・こんにゃく・ごぼう・鶏肉・むきまめ/銀鮭/にんじん・とうもろこし・さくらえび・衣(小麦粉・片栗粉・たまご)/かぼちゃ・ちくわ/きぬさや/たまご/わらびもち粉・きな粉・黒糖 /サラダ油・他</p>
26	水	<p>ごはん・豚肉の生姜焼き風 粉ふきいも・ミニトマト かにかまの磯部揚げ 揚げごぼうのごまがらめ きゅうりとコーンのオーロラサラダ</p>	<p>米/豚肉・玉ねぎ・しょうが/じゃがいも/ミニトマト/すりみ・カニエキス・衣(でん粉・小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青のり)/ごぼう・にんじん・ごま/きゅうり・とうもろこし・マヨネーズ・ケチャップ/サラダ油・他</p>
27	木	<p>ごはん・チキンカレー ゼリー</p>	<p>米/鶏肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・パプリカ・しょうが・カリフラワー・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色素)・ウスターソース・ケチャップ/ゼラチン/サラダ油・他</p>
28	金	<p>ごはん・手作りふりかけ(鉄分) ひじきとごまかつお パプリカとベーコンのトマトスパゲティ 白身魚のチーズフライ・ポークウインナー ブロッコリー・コールスローサラダ さつまいものスイートバター煮</p>	<p>米/ひじき・ごま・かつお/スパゲティ・パプリカ・玉ねぎ・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮/たら・衣(小麦粉・パン粉(大豆含む)・チーズ)/ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー/キャベツ・にんじん・マヨネーズ/さつまいも・バター/ごま油・サラダ油・他</p>