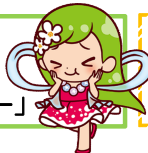
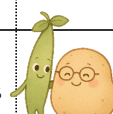


令和7年度 6月予定献立表

13日は
「ゆりはま
うまいデー」今月の
地産地消食材

こめ・ぎゅうにゅう・しいたけ・あじ・さば・わかめ・だいこん・
あごちくわ・ウィンナー・おから・キャベツ・うめす・こんにゃく・
だけのこ・チンゲンサイ・にんじん・ピーマン・みそ・トマト・
メロン・ハム・とりこ・きくらげ・あつあげ・らっきょう・
こまつな・ちくわ・だいず・あおねぎ・トマトピューレ・しおこう
じ・とうふ・ぶたにく・しろねぎ・あぶらあげ

日	曜日	主 食	牛乳	主 菜	副 菜	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		
						たんぱく質	無糖質	ビタミン・無糖質		炭水化物	脂質	
						魚・肉・たまご 豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小 魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ		米・パン・めん・ いも・さとう	油・バター	
2	月	青菜ごはん	牛乳	白身魚フライ	カリフラワーのマリネ あつあげのおろしスープ	たら ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう	にら あおな パプリカ にんじん ブロッコリー	きゃべつ だいこん カリフラワー	こめ さとう はんこ はるさめ でんぷん こむぎこ	あぶら オリーブあぶら	
3	火	ごはん	牛乳	スタミナなっとう	だいこんサラダ スープピーマン	とりにく なっとう かまぼこ	ぎゅうにゅう	あおねぎ こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし しょうが にんにく だいこん たまねぎ しいたけ	こめ さとう ピーマン	こまあぶら ドレッシング マヨネーズ	
4	水	ごはん	牛乳	とりのバジル焼き	れんこんのきんぴら こんさいのみそ汁 こくとうだいず	みそ だいず とりにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	バジル にんじん	ごぼう れんこん たまねぎ だいこん しろねぎ こんにゃく	こめ さとう	こまあぶら オリーブあぶら	
9	月	ごはん	牛乳	はるまき	ひじきサラダ キムチスープ	ハム いか とうふ ひよこめ	ぎゅうにゅう ひじき	にら にんじん	レモン もやし はくさいキムチ だけのこ たまねぎ きゃべつ きくらげ	こめ さとう こむぎこ はるさめ	あぶら オリーブあぶら	
10	火	ごはん	牛乳	おさかなバーグ	ゆかりあえ ごもく煮	いわし ちくわ ぶたにく かつおぶし さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん インゲン あかしそ	たまねぎ きゃべつ れんこん しいたけ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも		
11	水	ごはん	牛乳	コロッケ	キムタクいため あごちくわのすまし汁	とうふ ぶたにく あごちくわ	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん	だけのこ しろねぎ だいこん えのきだけ たまねぎ はくさいキムチ	こめ ばんこ こむぎこ じゃがいも	あぶら こまあぶら	
12	木	ごはん	牛乳	だいずのトマト煮	フルーツあんんに しょうゆラーメン	だいず ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン にんじん	パイン もち しろねぎ もやし にんにく たまねぎ きゃべつ だけのこ	こめ さとう ゼリー でんぷん ラーメン	オリーブあぶら	
13	金	ごはん	牛乳	肉とうふ	のきょううめずあえ 新じゃがのみそ汁 湯梨浜ミディトマト	みそ ぶたにく あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん こまつな	うめ しょうが きゃべつ こんにゃく	ごぼう たまねぎ きゅうり しめじだけ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	こまあぶら オリーブあぶら
16	月	ごはん	牛乳	タンドリーチキン	つるつるしらたき わかめスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん インゲン	こんにゃく もやし しろねぎ きゃべつ たまねぎ にんにく	こめ さとう でんぷん はるさめ	マヨネーズ こまあぶら	
17	火	ごはん	牛乳	さばのしょうが焼き	しおこうじサラダ ミネストローネ	さば とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト パセリ パプリカ にんじん ブロッコリー	レモン しょうが きゅうり たまねぎ きゃべつ	こめ さとう じゃがいも	オリーブあぶら	
18	水	ごはん	牛乳	チンジャオロース	カクテルメロン こまつなのみそ汁	みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん こまつな	メロン だけのこ たまねぎ だいこん	こめ さとう ゼリー でんぷん	こまあぶら	
19	木	ごはん	牛乳	はまちのパン粉焼き	らっきょうコールスロー ハッシュドポーク	はまち ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	とうもろこし にんにく きゃべつ きゅうり にんにく たまねぎ セロリ しめじだけ らっきょう	こめ さとう ばんこ じゃがいも	あぶら ドレッシング オリーブあぶら	
20	金	ごはん	牛乳	ささみの香味焼き	なっとうサラダ コンソメスープ	ちくわ なっとう とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう のり	トマト パセリ にんじん ほうれんそう	にんにく きゅうり だいこん きゃべつ	こめ さとう じゃがいも	こまあぶら マヨネーズ	
23	月	ごはん	牛乳	いかフライ	マカロニサラダ とりごぼう汁	いか ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし きゅうり しょうが だいこん しろねぎ ごぼう こんにゃく	こめ マカロニ こむぎこ	あぶら マヨネーズ こまあぶら	
24	火	ごはん	牛乳	ぶたのみそいため	つぼづけあえ ちゃんこうどん	みそ ぶたにく とりにく かまぼこ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく れんこん たまねぎ きゃべつ はくさい しいたけ だいこん もやし しろね ぎ	こめ うどん さとう でんぷん	こまあぶら	
25	水	ごはん	牛乳	四川とうふ	すのもの もずくのみそ汁	みそ あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ	しいたけ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり きくらげ だいこん えのきだけ だけのこ もやし しろね ぎ	こめ さとう でんぷん	こまあぶら	
26	木	ごはん	牛乳	こめこしゅうまい	おからのいり煮 ぶたもやしスープ	おから ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	こんにゃく しいたけ たまねぎ きゃべつ えだまめ しょうが	こめ さとう	あぶら こまあぶら	
27	金	ごはん	牛乳	しいらのいそあげ	おひたし 夏やさいカレー	しいら ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	トマト こまつな にんじん かぼちゃ ピーマン	なす もやし にんにく たまねぎ	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	
30	月	ごはん	牛乳	じゃがいものピリから	パプリカサラダ あじのつみれ汁	みそ ハム あじ とりにく	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん インゲン	たまねぎ にんにく きゅうり たまねぎ きゃべつ しろねぎ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ドレッシング	