6月献立表

日	曜	主菜	おかず	アレルゲン	栄養価 エネルギー kcal	蛋白質 g	塩分 g
1	水	ごましおごはん	チキンなんばん いなかに いりたまご フランク フルーツ	（小麦・大豆・卵） （小麦・大豆） （大豆・卵） （大豆・乳成分） ー	378	9.3	1.4
2	木	ごはん	シューマイのちゅうかあんかけ こばしらのサラダ こまつなのオイスターいため えびいりだんご フルーツ	（小麦・卵・えび・かに） （大豆） （小麦・大豆） （小麦・大豆・えび） ー	363	9.8	1.7
6	月	かつおふりかけごはん （小麦・大豆）	うめいりささみフライ かいせんシューマイ にもの あつやきたまご フルーツ	（小麦・大豆・乳成分・卵） （小麦・大豆・卵・えび・かに） （大豆） （小麦・大豆・卵） ー	369	9.7	1.4
7	火	ごましおごはん	ユーリンチー たけのことのざわなのおひたし ウインナー キャベツとベーコンのパスタ フルーツ	（小麦・大豆） （小麦・大豆） （大豆） （小麦・大豆・乳成分・卵） ー	370	10.5	1.5
8	水	ごはん	オムレツミートソース だいこんのそぼろあん こまつなのソテー ミニハンバーグ フルーツ	（小麦・大豆・乳成分・卵） 小麦・大豆） （大豆） （小麦・大豆・乳成分） ー	369	9.8	1.5
9	木	かつおふりかけごはん （小麦・大豆）	メンチカツ ちゅうかうまに なのはなのごまいため かぼちゃに フルーツ	（小麦・大豆・乳成分・卵） （小麦・大豆） （小麦・大豆） （小麦・大豆） ー	374	10.4	1.6
13	月	ごましおごはん	しろみさかなととうふのふんわりてん おおばまきバーグ にもの むしどりのレモンマリネ フルーツ	（小麦・大豆・卵） （小麦・大豆・卵） （小麦・大豆） ー ー	359	9.9	1.5
14	火	ごはん	チーズコロッケ きんぴらごぼう こまつなのいためもの だいがくいも フルーツ	（小麦・大豆・乳成分・卵） （小麦・大豆） ー （小麦・大豆） ー	367	9.5	1.6
15	水	かつおふりかけごはん （小麦・大豆）	はっぽうさい ちゅうかはるまき かぼちゃサラダ あつやきたまご フルーツ	（小麦・大豆） （小麦・大豆・乳成分・えび） （小麦・大豆・卵） （小麦・大豆・卵） ー	368	9.4	1.6
16	木	ごましおごはん	とんかつ きょうふうがんも チンゲンサイソテー さんしょくまめ フルーツ	（小麦・大豆・卵） （小麦・大豆） （大豆） ー ー	375	10.3	1.5
20	月	ごはん	ムースーロー にくじゃが たまごサラダ こんぶまめ フルーツ	（小麦・大豆・卵）） （小麦・大豆） （小麦・大豆・乳成分・卵） （小麦・大豆） ー	369	9.5	1.7
21	火	かつおふりかけごはん （小麦・大豆）	チキンのくろずソースかけ はくさいのかんこくナムル風 にもの フラワーオムレツ フルーツ	（小麦・大豆） （小麦・大豆） （小麦・大豆・えび） （小麦・大豆・卵） ー	370	10.1	1.5
22	水	ごましおごはん	ぶたにくのしょうがやき たきあわせ ささみフライ パンプキンサラダ フルーツ	（小麦・大豆） （小麦・大豆） （小麦・大豆） （小麦・大豆・乳成分・卵） ー	372	10.4	1.4
23	木	ごはん	とりてん＆ちくわてん いなかに ちゅうかカニふうサラダ きんときまめ フルーツ	（小麦・大豆・えび） （小麦・大豆） （小麦・大豆・卵・えび） ー ー	370	9.1	1.4
27	月	かつおふりかけごはん （小麦・大豆）	あつあげのすきにふう とりむねにくのうめしそあげ さつまいもサラダ うぐいすまめ フルーツ	（小麦・大豆） （小麦・大豆） （小麦・大豆・卵） ー ー	357	9.8	1.6
28	火	ごましおごはん	ラビオリのちゅうかあん しらすスパゲティー コーンあげ あおなのソテー フルーツ	（小麦・大豆・乳成分） （小麦・大豆） ー （大豆） ー	366	9.5	1.4
29	水	ごはん	おやこかつに わふうサラダ クワイのこえびいため きんときまめ フルーツ	（小麦・大豆・乳成分・卵） （小麦・大豆・卵） （小麦・大豆） ー ー	371	10.5	1.6
30	木	かつおふりかけごはん （小麦・大豆）	ぶたにくのあまからいため やきとうきびコロッケ はるさめサラダ あつやきたまご フルーツ	（小麦・大豆） （小麦・大豆・乳成分） （小麦・大豆・卵・かに） （小麦・大豆・卵） ー	373	10	1.7

＊アレルゲンは特定原材料7品目に大豆を加えた8品目を表示しています
（小麦・乳成分・卵・えび・かに・そば・落花生・大豆）