

[6 月 献 立 表]

2024年 6月

0:通常献立

川村学園 全年

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 パリパリサラダ(塩中華ドレ)	牛乳, 鶏肉, 厚揚げ	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 塩中華ドレッシング, コーンフレーク	しょうが, にんじん, 玉葱, さやいんげん, たけのこ, キャベツ, きゅうり	650 kcal 27.5 g 23.0 g
4火	ごまみそラーメン	ヨーグルト	春巻き ナムル(ナムルドレ) 果物(オレンジ)	豚肉, 味噌, のむヨーグルト, 春巻き	中華めん, 油, ごま, ナムルドレッシング	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ねぎ, こまつな, とうもろこし, きゅうり, オレンジ	663 kcal 24.0 g 23.3 g
5水	ごはん 中高麦茶	○	野菜と豚肉のしょうが炒め 和風サラダ(和風ドレ) 麩の味噌汁	牛乳, 豚肉, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, 和風ドレッシング, 焼きふ	しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, キャベツ, きゅうり, だいこん, ほうれんそう	638 kcal 23.6 g 23.8 g
6木	米粉入りパン	○	ポークビーンズ マカロニサラダ(ノンエッグマヨ) 冷凍りんご	牛乳, 豚肉, 大豆	米粉入りパン, 油, じゃがいも, マカロニ, オリーブ油, ノンエッグマヨネーズ	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, りんご	620 kcal 22.5 g 26.2 g
7金	ごはん 中高麦茶	○	チキンカツ コールスローサラダ (コールスロドレ) 大根のみそ汁	牛乳, 鶏肉, わかめ, 味噌	精白米, 薄力粉, パン粉, 油, コールスロドレッシング	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, だいこん	683 kcal 27.4 g 25.2 g
10月	ごはん	○	麻婆豆腐 春雨サラダ(棒々鶏ドレ)	牛乳, 豚肉, 甜麺醬, 豆板醬, 味噌, 豆腐	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ねぎ, キャベツ, きゅうり	619 kcal 26.5 g 20.9 g
11火	スパゲティ和風きのこソース	○	大根ときゅうりのサラダ (胡麻ドレ) 果物(アメリカンチェリー)	ベーコン, きざみのり, 牛乳, ロースハム	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 片栗粉, 胡麻クリーミードレッシング	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, しめじ, えのきたけ, だいこん, きゅうり, アメリカンチェリー	612 kcal 22.5 g 25.5 g
12水	枝豆ごはん 中高麦茶	○	肉じゃが わかめサラダ(和風ドレ)	牛乳, 豚肉, わかめ	精白米, 油, じゃがいも, 砂糖, 和風ドレッシング	えだまめ, 玉葱, にんじん, さやいんげん, きゅうり, キャベツ, とうもろこし	670 kcal 21.7 g 20.7 g
13木	ミルクロール	○	鶏肉のマヨネーズパン焼き マセドアンサラダ(香味玉葱ドレ) ジュリエンスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	ミルクロール, パン粉, ノンエッグマヨネーズ, オリーブ油, じゃがいも, 香味玉ねぎドレッシング, 油	にんにく, にんじん, きゅうり, とうもろこし, 玉葱, キャベツ, えのきたけ	569 kcal 30.9 g 23.7 g
14金	タコライス	○	卵入りもずくスープ 果物(パイナップル)	豚肉, チーズ, 牛乳, 卵, もずく	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, 糸みつば, パインアップル	617 kcal 24.9 g 20.6 g
17月	キャベツとベーコンのトマトスパゲティ	○	チーズ入りサラダ (コーンクリーミードレ) もものタルト	ベーコン, 牛乳, チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, 油, コーンクリーミードレッシング, もものタルト	にんにく, 玉葱, キャベツ, トマト, きゅうり	675 kcal 22.0 g 26.0 g
18火	ごはん 中高麦茶	○	豚肉の西京焼き 白菜のお浸し 豆腐のすまし汁	牛乳, 豚肉, 味噌, 塩昆布, 豆腐	精白米, 砂糖	しょうが, はくさい, もやし, にんじん, こまつな, だいこん, えのきたけ, ねぎ	559 kcal 27.1 g 16.6 g
19水	キャロットロール	○	鶏肉のソテープロヴァンス風ソース パセリポテト 野菜スープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	キャロットロール, オリーブ油, じゃがいも, 油	にんにく, トマト, 玉葱, にんじん, キャベツ, ほうれんそう	558 kcal 27.0 g 27.6 g
20木	カレーライス	○	ツナサラダ(ノンエッグマヨ) ストロベリーヨーグルト	豚肉, 牛乳, ツナ, ヨーグルト	精白米, 油, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, いちご	689 kcal 24.0 g 23.4 g
21金	田舎うどん	○	とり天 キャベツとえのきのごま和え マスカットゼリー	豚肉, 油揚げ, 牛乳, 鶏肉	うどん, 油, 砂糖, 薄力粉, 片栗粉, ごま	しょうが, にんじん, ねぎ, 糸みつば, にんにく, キャベツ, えのきたけ, マスカットゼリー	634 kcal 34.9 g 22.0 g
24月	鶏めし	○	豚肉のごまだれ焼き 大根サラダ(青じそドレ) 白菜の味噌汁	鶏肉, 牛乳, 豚肉, わかめ, 油揚げ, 味噌	精白米, 砂糖, ごま, 青じそドレッシング	にんにく, ごぼう, えだまめ, だいこん, きゅうり, キャベツ, はくさい	642 kcal 31.1 g 25.8 g
25火	フレンチロール	ジュリア	鶏肉と大豆のトマト煮 フレンチサラダ(フレンチドレ) 焼きプリンタルト	乳酸菌飲料, 大豆, 鶏肉, 焼きプリンタルト	フレンチロール, じゃがいも, 油, 砂糖, フレンチドレッシング	玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり	636 kcal 27.0 g 19.7 g
26水	ごはん 中高麦茶	○	さば味噌煮 切干大根の炒め煮 吉野汁	牛乳, さば, 油揚げ, 鶏肉	精白米, 油, 砂糖, こんにやく, 麩, 片栗粉	切干しだいこん, にんじん, さやいんげん, しょうが, ねぎ, ほうれんそう	693 kcal 29.0 g 14.1 g
27木	クリームスパゲティ	○	グリーンサラダ(香味玉葱ドレ) ももゼリー	鶏肉, 豆乳, 牛乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, ベシヤメルソース, 香味玉葱ドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, えのきたけ, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, こまつな, ももゼリー	643 kcal 29.1 g 20.6 g
28金	オムライス 中高麦茶	○	コーンサラダ(フレンチドレ) ABCスープ	鶏肉, 卵, 牛乳, ベーコン	精白米, 油, フレンチドレッシング, マカロニ, じゃがいも	トマト, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, 玉葱, こまつな	660 kcal 23.3 g 26.2 g

6月の月間目標は【健康】です

毎月皆さんに配っているこの献立表には、赤・黄・緑の仲間という欄があります。
赤・・・肉や大豆など、主に主菜になるもの。これをもとに骨が成長したり、筋肉がつくられます。
黄・・・ごはん、パン、めんなど主食になるもの。
緑・・・野菜・果物など主に副菜になるもの。野菜は積極的にとりたいたですが、果物は多く食べ過ぎると糖分の取り過ぎになってしまうので気をつけましょう。
このようにそれぞれ役割があり、これらをバランスよく摂ることが健康的な食事といえます。
毎日の食事を好き嫌いせず、バランスよく食べるようにしましょう。

