



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい					えいようか		
			おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちようしをとのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
1	木	しょうこっぺパン 牛乳		牛乳			しょうこっぺパン		634	26.5
		ごもくご目うどん	あげかまぼこ ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう	うどん			
		とりにく 鶏肉の南蛮漬	とりにく		にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ	でんぷん さとう 油			
2	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		606	24.4
		はっほうさい 八宝菜	ぶたにく いか		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ	でんぷん さとう 油			
		こぎかな 小魚と大豆の炒り煮	だいず	☆にぼし			さとう ごま			
5	月	カツカレーライス	☆ミンチカツ		にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース	ごはん じゃがいも 油 カレールウ		696	18.2
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ハーブドレッシングサラダ			あかピーマン バジル	キャベツ きゅうり	さとう オリーブ油			
6	火	こっぺパン 牛乳		牛乳			こっぺパン		605	26.0
		こんさい 根菜のスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん ごぼう にんにく	油			
		ペンネのミートソース	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ 油			
		ぼう 棒チーズ		チーズ						
7	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		614	24.4
		けんちん汁	とりにく ☆れいとうとうふ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう ねぶかねぎ	油			
		たまごや 卵焼き	☆たまごやき							
		こまつな 小松菜の炒め物	ぶたにく		こまつな	しめじ もやし とうもろこし	油			
8	木	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン		615	23.7
		じゃがいものベーコン煮	ベーコン ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう 油			
		アスパラガスと豆のソテー			アスパラガス	とうもろこし	ひよこまめ 油			
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		607	21.6
		きしゅうじり 紀州汁	☆れいとうあつあげ はんぺん		にんじん ねぎ	はくさい しめじ えのきたけ うめぼし				
		たら たら揚げ煮	☆たらかくぎり				さとう (でんぷん) 油 ごま ごま油			
		ひじきあえ	☆しそあじひじ き	にんじん	きゅうり キャベツ					
12	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		627	24.3
		なすのみそ汁	みそ ☆れいとうとうふ	わかめ	ねぎ	なす たまねぎ				
		とりにく 鶏肉のつや煮	とりにく			しょうが	さとう			
		じゃこ炒め	うすあげ	☆しらすぼし	にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう ごま油			
		れいとう 冷凍みかん				みかん				
13	火	こっぺパン 牛乳		牛乳			こっぺパン		622	24.1
		かぼちゃシチュー	とりにく ベーコン	スキムミルク チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ マーガリン 油			
		アーモンドサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう アーモンド 油			
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		651	27.2
		チャーシャン豆腐(豆板醤使用)	ぶたにく あかみそ ☆れいとうあつあげ		にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	さとう でんぷん 油			
		にらともやしの炒め物	とりにく		にら	もやし	ごま油			
15	木	くろざとう 黒砂糖パン 牛乳		牛乳			くろざとうパン		614	29.2
		たまご 卵とトマトのスープ	とりにく たまご		トマト パセリ	たまねぎ	でんぷん 油			
		さばのエスカベッシュ	☆さば		あかピーマン	きゅうり キャベツ	さとう でんぷん 油 オリーブ油			
16	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		638	22.5
		ごもくまめ 五目豆	ぶたにく だいず あげかまぼこ	こんぶ	にんじん	ごぼう グリンピース	じゃがいも さとう 油			
		きゅうりと春雨の酢のもの				きゅうり もやし	さとう はるさめ ごま			



6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体を作るには、歯と口が健康でなくてはなりません。日頃から、よくかんで食べる習慣をつけ、食べた後はしっかり歯をみがくようにしましょう。

☆印は加工品です。  
◎裏面もごらんください。



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい					えいようか		
			おもにからだをつくるものとなる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		600	23.2
		冬瓜の吸い物	とりにく	わかめ	にんじん	とうがん しいたけ				
		がんもの甘辛煮	☆めいげつがんも				さとう			
		浦上そばろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	ごぼう こんにやく もやし	さとう	油		
20	火	小コッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		634	23.3
		スパゲッティナポリタン	☆ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油		
		ビーンズサラダ	だいず			きゅうり キャベツ りんご えだまめ	さとう きんときまめ おおふくまめ	油		
21	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		616	22.3
		トック	とりにく		にんじん こまつな	はくさい	☆トック	ごま油		
		韓国風炒め物(コチュジャン使用)	ぶたにく		にんじん にら	たけのこ しいたけ キャベツ	さとう	油 ごま ごま油		
		オレンジ				オレンジ				
22	木	米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン		601	22.3
		洋風肉じゃが	ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし	じゃがいも	油 バター なまクリーム		
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり	さとう			
		一食ノンエッグマヨネーズ						☆ノンエッグマヨ ネーズ		
23	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		606	25.2
		もずくのスープ	とりにく はんぺん	☆もずく	ねぎ	たまねぎ えのきたけ		ごま油 ごま		
		スルルーのから揚げ		☆きびなご			でんぷん	油		
		ゴーヤチャンプルー	ぶたにく かつおぶし ☆れいとうとうふ ベーコン		にんじん にがうり	キャベツ	さとう	油		
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		637	25.1
		タイピーエン	ぶたにく はんぺん うずらたまご いか		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ	はるさめ	油 ごま油		
		鶏肉のカレー煮	とりにく				さとう			
		きゅうりの中華あえ				きゅうり	さとう	ごま油 ごま		
27	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		623	24.8
		米粉と豆乳のシチュー	とりにく ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも こめこ	油		
		カラフルソテー	ぶたにく		ピーマン にんじん あかピーマン	アスパラガス		油		
		いちごジャム					☆いちごジャム			
28	水	とうもろこしごはん	とりにく		にんじん	とうもろこし	ごはん	油	646	27.1
		牛乳		牛乳						
		みそつみれ汁	☆トビウオボール みそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ				
		高野豆腐のごまがらめ	こうやどうふ				でんぷん さとう こめこ	油 ごま		
29	木	パンパン 牛乳		牛乳			パンパン		604	23.4
		野菜スープ	ぶたにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	おおむぎ	油		
		ほうれん草オムレツ	☆ほうれん草オムレ ツ							
		ラタトゥイユ	☆ウインナー		トマト	たまねぎ にんにく ズッキーニ なす	さとう	オリーブ油		
30	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		628	24.0
		じゃがいものそばろ煮	ぶたにく ほうてん		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぷん	油		
		ごまめ		☆にぼし			さとう	ごま		
		野菜のもみづけ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			

**家庭で取り組みたい「食育」**

6月は食育月間です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう。



栄養価平均	623	24.2 15.5%
栄養価基準	650	エネルギーの 13~20%

☆印は加工品です。  
◎裏面もごらんください。