

◎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ようめい ☆は加工品です						えいようか	
			おもにからだをつくるものになる (あかのたべもの)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)		おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
2	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		622	21.0
		肉じゃが	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	油		
		パンサンスー	☆ロースハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう はるさめ	ごま油		
3	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		638	23.4
		なすのみそ汁	みそ うすあげ		ねぎ	なす たまねぎ				
		手作りチキンカツ	とりにく				こむぎこ パンこ	油		
		キャベツのしそあえ			あかしそ	キャベツ				
4	水	小コッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		621	28.0
		ちゃんぽん(いかなし)	ぶたにく はんぺん あげかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	油		
		いりこナッツ		☆にぼし			さとう	アーモンド		
		チョコ大豆クリーム					☆チョコ大豆クリーム			
5	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		610	26.9
		とうがん す もの 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				
		たまごや 卵焼き	☆たまごやき							
		うらかみ 浦上そばろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	ごぼう もやし こんにやく	さとう	油		
6	金	胚芽パン 牛乳		牛乳			はいがパン		609	31.5
		こめこ とうにゅう 米粉と豆乳のスープ	とりにく ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	こめこ じゃがいも	油		
		ツナサラダ	☆ライトツナ			キャベツ きゅうり レモン	さとう	ごま油		
9	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		625	23.9
		チャーシャン豆腐(豆板醬使用)	ぶたにく あかみそ ☆れいとうあつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん	油		
		さんしよく 三色ナムル			にんじん ピーマン	もやし	さとう	ごま油 ごま		
10	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		607	24.4
		きしゅうじる 紀州汁	☆れいとうとうふ とりにく		にんじん ねぎ	しめじ えのきたけ うめぼし キャベツ				
		たらのあげ煮	たら				さとう でんぷん	油 ごま ごま油		
		やさい 野菜のひじきあえ		☆しそあじひじき	にんじん	キャベツ きゅうり				
11	水	小コッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		620	26.6
		スコッチブロス	ベーコン		にんじん バジル ほうれんそう	たまねぎ	おおむぎ じゃがいも しろいんげんまめ	オリーブ油		
		ペンネのミートソース	ぶたにく			たまねぎ マッシュルーム	マカロニ	油		
		ハイチーズ		チーズ						
12	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		602	27.4
		つみれ汁	☆おやさいつみれ		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ				
		なっとう に 納豆煮	なっとう ぶたにく		ねぎ	しょうが	さとう	油		
		きゅうりのごまあえ				きゅうり	さとう	ごま		
		あじつけ 味付のり		☆味付のり						
13	金	パインパン 牛乳		牛乳			パインパン		643	22.9
		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		
		あおまめ 青豆サラダ				きゅうり えだまめむきみ キャベツ とうもろこし	さとう	ごま油		
16	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		688	26.2
		サンラータン(卵入り)	ぶたにく たまご		にんじん	きくらげ たけのこ たまねぎ ねぶかねぎ しょうが	でんぷん			
		とりにく 鶏肉のオーロラソースからめ	とりにく ベーコン みそ			たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	油		

◎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。

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 ☆は加工品です						えいようか	
			おもにからだをつくるものとなる (あかのたべもの)		おもにからだのちょうしをとのえる (みどりのたべもの)		おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)		エネルギー Kcal	たんぱく 質 g
17	火	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	610	26.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		ぶたじる 豚汁	ぶたにく みそ ☆れいとうあつあげ		にんじん	こんにやく ねぶかねぎ ごぼう だいこん	さつまいも			
		こさかな あお 小魚の青のりまぶし		☆にぼし あおのり			さとう			
18	水	こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン		621	24.7
		だいず 大豆とウインナーのトマト煮	☆アラビキウインナー だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	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		
		れいとう 冷凍みかん				みかん				
19	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		606	26.5
		けんちん汁	とりにく ☆れいとうとうふ		にんじん	ごぼう だいこん こんにやく ねぶかねぎ		油		
		さばの煮付け	☆さば			しょうが	さとう			
		ひょつつるの酢のもの		☆ひょつつる		きゅうり	さとう はるさめ			
20	金	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			コッペパン		603	24.2
		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	こむぎこ	バター 油		
		ごまドレッシングサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま		
23	月	どようさんかんびふりかえきゅうじつ 土曜参観日の振替休日								
24	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		615	20.6
		ホイコーロー(豆板醤使用)	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	キャベツ しょうが	さとう でんぷん	油 ごま油		
		ちゅうか 中華サラダ			にんじん	きゅうり	さとう はるさめ	ごま油		
		アセロラゼリー					☆アセロラゼリー			
25	水	くろざとう ぎゅうにゅう 黒砂糖パン 牛乳		牛乳			くろざとうパン		610	26.0
		ワンタン	ぶたにく はんぺん		にんじん ねぎ	もやし	☆ワンタン			
		あ 揚げギョーザ	☆ギョーザ					油		
		まめ 豆のサラダ	だいず			きゅうり とうもろこし	さとう きんときまめ おおふくまめ	オリーブ油		
26	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳			ごはん		603	22.5
		ちくげんに 筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう しいたけ たけのこ	じゃがいも さとう	油		
		こまつな に 小松菜の煮びたし	うすあげ	しらすぼし	こまつな	もやし	さとう	油 ごま油		
27	金	しょう ぎゅうにゅう 小コッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		608	25.3
		なすとひき肉のスパゲッティ	ぶたにく		にんじん トマト ピーマン	なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油		
		かいそう 海藻サラダ		☆かいそうミックス		きゅうり とうもろこし	さとう	油		
30	月	ミートボールカレーライス	☆ミートボール		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	ごはん じゃがいも	油 カレールウ	610	18.6
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
		コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	油		
◎6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。							栄 養 価 平 均		618	24.9 16%
よくかんでたべると、からだによいことがたくさんあります。①しょうかがよくなる ②あたまのはたらきがよくなる ③むしばをよぼうする ④たべすぎをふせぐ							栄 養 価 基 準		650	エネルギーの 13～20%