



6月は食育月間だよ。
5、6、7日はかむかむ献立。
ゆっくりよく噛んで食べることを習慣にしよう！



よく噛んで食べると
こんないいことがあるよ！

- ① あごの発育
- ② むし歯の予防
- ③ 肥満の予防 など



油淋鶏は中国発祥の料理。
「油淋」は中国語で
油を注ぐという意味だよ。



ちくわの磯部揚げは
食堂の人気メニュー！
ちくわは何から
出来ているのかな？



| 日にち | 主食 | 今日のごはん | 赤の食材 (血や肉になる) | 黄の食材 (熱や力になる) | 緑の食材 (体の調子を整える) | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 |
|-------|---------------|-----------------------------------|---|--|--|---------------------------------------|
| 4(火) | 5ぶづき | ハヤシライス キャロットサラダ コンソメスープ | 牛肉,豆乳,★牛乳 | オリーブ油,米粉,水稲穀粒(七分つき米),てんさい糖,じゃが芋 | 玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム,にんじん,キャベツ,コーン,レモン(果汁),もやし,こまつな | 555 kcal 21.5 g 17.4 g 3.1 g |
| 5(水) | ぜんりゅうこパン | ウイナーポトフ 豆腐の根菜ナゲット りんごゼリー | 豚ウイナーソーセージ,絹ごし豆腐,鶏ひき肉,ゼラチン,★牛乳 | じゃが芋,片栗粉,米粉,なたね油,★全粒粉パン,てんさい糖 | キャベツ,玉ねぎ,にんじん,にんじん,ごぼう,れんこん,りんご(ストレートジュース),レモン(果汁) | 681 kcal 23.8 g 31.3 g 2.3 g |
| 6(木) | 7ぶづき | いかじゃが 和風チリコンカン 味噌汁 | いか,大豆(乾),豚ひき肉,カットわかめ,木綿豆腐,米みそ,★牛乳 | じゃが芋,てんさい糖,なたね油,水稲穀粒(七分つき米) | 玉ねぎ,にんじん,しいたけ,トマト缶,こまつな | 548 kcal 27.5 g 15.5 g 3.6 g |
| 7(金) | 7ぶづき | キムタクごはん 根菜の胡麻サラダ ABCマカロニスープ | ★ベーコン,豚ウイナーソーセージ,★牛乳 | 水稲穀粒(七分つき米),なたね油,★マヨネーズ,ごま,てんさい糖,★マロハ・スパゲッティ(乾),じゃが芋 | はくさい(キムチ),だいこん(切った漬),塩漬,ごぼう,れんこん,サニーレタス(葉,生),みずな,玉ねぎ,トマト缶 | 701 kcal 19.3 g 26.9 g 2.4 g |
| 10(月) | 5ぶづき | 中華丼 野菜ナムル 春雨スープ | 豚大型種肩(脂身付,生),いか,★牛乳 | てんさい糖,ごま油,片栗粉,水稲穀粒(半つき米),ごま,普通はるさめ | にんじん,白菜,たけのこ(ゆで),チンゲンサイ,きくらげ(乾),だいこん,にんじん,もやし,乾しいたけ,こまつな | 551 kcal 25.7 g 20.2 g 2.5 g |
| 11(火) | 5ぶづき | 鮭フライ らっきょうタルタル 小松菜のお浸し 味噌汁 | さけ,★鶏卵,かつお加工品(削り節),カットわかめ,油揚げ,米みそ,★牛乳 | ★薄力粉,★パン粉(半生),なたね油,★マヨネーズ,水稲穀粒(半つき米) | らっきょう(甘酢漬),玉ねぎ,こまつな,にんじん,もやし | 641 kcal 29.7 g 30.8 g 2.2 g |
| 12(水) | 7ぶづき | 豚肉と野菜の味噌炒め 五目煮 すまし汁 | 鶏もも肉,米みそ,大豆(乾),木綿豆腐,★牛乳 | なたね油,てんさい糖,板こんにゃく,てんさい糖,水稲穀粒(七分つき米) | もやし,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,れんこん,乾しいたけ,えのき | 560 kcal 27.1 g 20.8 g 2.9 g |
| 13(木) | 5ぶづき | 豚肉の生姜焼き丼 かりかりじゃこサラダ 味噌汁 | 豚肉,カットわかめ,ちりめんじゃこ,生揚げ,米みそ,★牛乳 | なたね油,てんさい糖,片栗粉,水稲穀粒(半つき米),てんさい糖,ごま,ごま油 | 玉ねぎ,もやし,にんじん,キャベツ,乾しいたけ | 585 kcal 31.5 g 20.6 g 2.9 g |
| 14(金) | 7ぶづき | 鶏の照り焼き 和風カレーポテトサラダ 味噌汁 | 鶏もも肉,マゴロ(油漬・フレク・ラト),生揚げ,カットわかめ,米みそ,★牛乳 | 片栗粉,じゃが芋,てんさい糖,★マヨネーズ,水稲穀粒(七分つき米) | 玉ねぎ,にんじん | 567 kcal 26.3 g 26.5 g 2.1 g |
| 18(火) | 5ぶづき | 油淋鶏丼 春雨サラダ 中華スープ | 鶏もも肉,★ハム,カットわかめ,木綿豆腐,★牛乳 | ★薄力粉,片栗粉,なたね油,てんさい糖,ごま油,水稲穀粒(半つき米),緑豆はるさめ,ごま | 白ねぎ,にんじん,こまつな,玉ねぎ | 635 kcal 25.9 g 26.3 g 2.6 g |
| 19(水) | 丸パン | 豚肉のクリーム煮 切干し大根サラダ ぶどうゼリー | 豚肉,★ハム,ゼラチン,★牛乳(調理用),★牛乳(飲用) | オリーブ油,★有塩バター,てんさい糖,ごま,ごま油,★丸パン,てんさい糖 | 玉ねぎ,にんじん,まいたけ,こまつな,パセリ(葉),切干しだいこん,きゅうり,にんじん,ぶどう(ストレートジュース),レモン(果汁) | 626 kcal 30.2 g 25.9 g 5.3 g |
| 20(木) | 7ぶづき | さわらの西京焼き さつまいも金平 味噌汁 | さわら,米みそ(淡色辛みそ),生揚げ,米みそ,★牛乳 | てんさい糖,さつま芋,ごま油,ごま,水稲穀粒(七分つき米) | にんじん,キャベツ,にんじん | 549 kcal 26.7 g 18.5 g 2.3 g |
| 21(金) | 5ぶづき | 豚丼 ゆかり和え 味噌汁 | 豚肉,かつお節,木綿豆腐,米みそ,★牛乳 | こんにゃく,てんさい糖,水稲穀粒(半つき米),じゃが芋 | しめじ,玉ねぎ,もやし,キャベツ,にんじん,しそ,チンゲンサイ | 585 kcal 26.9 g 18.5 g 2.8 g |
| 24(月) | 7ぶづき | BBQチキン ベーコンと野菜のソテー オニオンスープ | 鶏もも肉,★ベーコン,★牛乳 | はちみつ,なたね油,水稲穀粒(七分つき米) | キャベツ,にんじん,にら,コーン,さやえんどう,玉ねぎ | 552 kcal 24.7 g 23.5 g 3 g |
| 25(火) | 5ぶづき | ちくわの磯部揚げ ひじきの煮物 味噌汁 | ★ちくわ,あおりの(素干し),★鶏卵,干ひじき,大豆(乾),油揚げ,米みそ,★牛乳 | ★薄力粉,なたね油,てんさい糖,水稲穀粒(半つき米),さつま芋 | にんじん,キャベツ | 580 kcal 23.2 g 20.1 g 2.7 g |
| 26(水) | 7ぶづき | 肉じゃが ごまじゃこサラダ 味噌汁 | 豚肉,鶏ささみ,ちりめんじゃこ,生揚げ,米みそ,★牛乳 | じゃが芋,板こんにゃく,てんさい糖,なたね油,ごま,ごま油,水稲穀粒(七分つき米) | 玉ねぎ,にんじん,キャベツ,にんじん,セロリ,もやし,だいこん | 562 kcal 27.5 g 19.8 g 2.3 g |
| 27(木) | カレー (5ぶづき) | キーマカレー コールスローサラダ 野菜だしのスープ | 豚ひき肉,牛ひき肉,★ハム,★牛乳 | なたね油,★薄力粉,水稲穀粒(半つき米),オリーブ油 | 玉ねぎ,にんじん,なす,ピーマン,トマト缶,キャベツ,にんじん,スイートコーン(加熱・冷凍),茹,パセリ(葉),もやし,乾しいたけ | 585 kcal 23.2 g 22.3 g 1.9 g |
| 28(金) | 7ぶづき | 鶏とキャベツの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 | 鶏もも肉,魚肉ハム,カットわかめ,木綿豆腐,米みそ,★牛乳 | なたね油,じゃが芋,★マヨネーズ,水稲穀粒(七分つき米) | キャベツ,もやし,玉ねぎ,にんじん,しめじ,きゅうり | 554 kcal 25 g 24.7 g 1.8 g |

🍷 = エネルギー 🍴 = たんぱく質 🍳 = 脂質 🍶 = 塩分

※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。

※食材料に、調味料やだしを取る食材は含まれていません。

※小麦、鶏卵、牛乳・乳製品、えび、かに、ナッツ類を含む食品に★が付いています。