



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, ジャガ芋	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), ジャガ芋	はくさい(キムチ), だいこん(切干), 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, ジャガ芋, 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), ジャガ芋	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, ビーマン, 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, ジャガ芋, ★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。