

日(曜)	献立名	牛乳	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー (kcal)
			あか		みどり		きいろ		
			さかな・にく・たまご・まめ	かいどう・ごさかな・ぎゅうにゅう	色のこいやさい	色のうすいやさい・くだもの	こくもつ・いも・さとう	あぶら	
1(水)	かみかみごはん いかにのたつたあげ わふうサラダ	だいず ふたにく いか	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく キャベツ	きゅうり だいこん	こめ さとう	あぶら	573 21.6
2(木)	ソフトフランスパン ひよこまめとソーセージのトマトに コーンサラダ	ウインナー あかいんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり	どうもろこし	ソフトフランスパン じゃがいも さとう	あぶら	550 20.1
3(金)	ジュース グルクンのたつたあげ わかめのスープ	ふたにく さつまあげ グルクン	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にら にんじん	しいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ		こめ でんぶん	あぶら ごま	590 28.7
6(月)	チキンライス (クリームソースがけ) ピーンスサラダ	ベーコン いか えび だいず	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり		こめ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら バター	598 20.0
7(火)	きなこあげパン じゃがいものスープに わかめサラダ	きなこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	どうもろこし	コッパパン じゃがいも さとう きびとう	あぶら ごま	608 21.4
8(水)	にくうどん (じごなうどん) だいがくいも ゆかりあえ	なると あぶらあげ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ	きゅうり	じごなうどん さつまいも さとう	あぶら ごま	648 25.9
9(木)	はくはん ホキのあまずしに くわかめのチョナムル	ホキ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ	きゅうり	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	620 22.1
10(金)	あおなチャーハン こいわしのフライ はるさめスープ	ふたにく いわし たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	どうもろこし えのきたけ ねぎ		こめ りょくとうはるさめ でんぶん	あぶら	568 24.7
13(月)	はくはん てっかみそ こんにゃくのおかか だいいんげんのかき揚げ	だいず とりにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく だいこん きゅうり	しょうが	こめ さとう	あぶら	597 25.5
14(火)	ジャンバラヤ きびなごごまフライ やさいスープ	とりにく きびなご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ		こめ	あぶら	556 23.7
15(水)	こどもパン だいまのインドふう こまつなとわかめのサラダ	ふたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	どうもろこし	こどもパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	641 26.8
16(木)	きんぴらごはん ホキのたつたあげ うめおかあえ	ふたにく あぶらあげ ホキ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり		こめ さとう	あぶら	550 24.4
17(金)	セサミハンズ チキンカツ ポイルキャベツ ミネストローネ	チキンカツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ		セサミハンズ じゃがいも	あぶら	602 24.6
20(月)	うめじゃこごはん かつおのりょうしあげ みそしる	ちりめんじゃこ かつお あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	うめ しょうが ごぼう だいこん	こんにゃく ねぎ	こめ さつまいも	あぶら ごま	623 28.0
21(火)	はくはん タコメンチ とんじる かおりつけ	タコメンチ ふたにく 豆腐(押) とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん キャベツ	きゅうり しょうが	こめ じゃがいも	あぶら	617 25.8
22(水)	味噌ラーメン (ホトチゅうかめゆ) あげぎょうざ ちゅうかきゅうり	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しめじ にんにく どうもろこし ねぎ	きゅうり	ホトちゅうかめゆ さとう	あぶら	605 23.5
23(木)	いわしのかばやき丼 ごますあえ こんさいじる れいとうみかん	かたくちいわし とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう こんにゃく だいこん	ねぎ みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	535 17.6
24(金)	チキンカレー (はくはん) てづくりふくじんづけ アジサイゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが たまねぎ セロリー アップルソース しょうが	きゅうり だいこん れんこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	580 18.0
27(月)	ツナとトマトのスラッグティ フライドポテト フレンチサラダ	ベーコン まぐろみずに	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	みかん	スラッグティ じゃがいも さとう	あぶら	563 19.2
28(火)	おやこどん (はくはん) ごさかなといりすのあぶらのり あきつけ	とりにく だいず たまご	ぎゅうにゅう にほし あぶらのり		たまねぎ きゅうり キャベツ		こめ さとう でんぶん	あぶら	637 29.3
29(水)	えだまめごはん あじのたつたあげ スッキーこがらちゅうかめゆ	アジ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	えだまめ	たまねぎ スッキー かぼちゃ		こめ	あぶら	543 18.1
30(木)	ツイストパン ホキとレモンソースがけ ジャーマンポテト やさいスープ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	レモン たまねぎ キャベツ しめじ		ツイストパン じゃがいも さとう	あぶら	679 25.8

都合により献立を多少変更することがありますので、ご了承ください。 ※サラダに使用する野菜は加熱調理しています。 ※お箸には必ず名前を明記し、毎日持参してください

☆6月は「かみかみ月間」です！よくかんで食べると、からだやこころにもとてもいいことがあります。とくに(かみかみマーク)のついているメニューは1くち30かいをもくひょうに、よくかむことをいしきして食べましょう。