

日・曜	3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7日(金)			10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)			14日(金)			17日(月)			18日(火)					
献立名	三色丼 牛乳 豚汁			味付パン 牛乳 フランクフルトのケチャップ炒め クリームシチュー 味付小魚			ごはん 牛乳 味付つくね 筑前煮			カレーライス 牛乳 ごぼうのサラダ ヨーグルト			バターパン 牛乳 オムレツ 豆と根菜のトマト煮			ひじきごはん 牛乳 いか天ぷら けんちん汁			米粉パン 牛乳 ハンバーグ オニオソースかけ ゆでブロッコリー ポトフ			ごはん 牛乳 たら竜田揚げ いんげんとツナのソテー みそにゆうめん			ごはん 牛乳 揚げギョーザ こまつなの中華あえ マーボー豆腐			米粉パン 牛乳 夏のミートスパゲティ 野菜サラダ			ごはん 牛乳 ししゃも天ぷら ブロッコリーのゆかりあえ みそちゃんこ つけもの(たくあん) プチゼリー(アセロラ)			味付パン 牛乳 ミンチカツ ゆでキャベツ 鶏ごぼうスープ					
材料名および使用量 (g)	麦ごはん	70	黄	* 味付パン	1個	黄	米	70	黄	米(麦ごはん)	70	黄	* バターパン	1個	黄	あつという米	50	黄	* 米粉パン	1個	黄	米	70	黄	米	70	黄	* 米粉パン	1個	黄	米	70	黄	* 味付パン	1個	黄			
	鶏ひき肉	38	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	豚肉	10	赤	* 牛乳	1本	赤	アルファ化もち米	15	黄	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤			
	しょうが	0.7	緑	チキンフランクカット	40	赤	* (冷)平つくね	1個	赤	じゃがいも	50	黄	* (冷)オムレツ	1個	赤	水	115		(冷)ハンバーグ	1個	赤	(冷)たら竜田	1個	赤	* (冷)ギョーザ	3個	赤	* スパゲティ(ハーフ)	35	黄	* (冷)ししゃも天ぷら	2尾	赤	* (冷)ミンチカツ	1個	赤			
	酒	3		油	0.5	黄	鶏肉	18	赤	たまねぎ	40	緑	豚肉	20	赤	干しひじき	1	赤	たまねぎ	35	緑	油	3	黄	油	3	黄	豚ひき肉	15	赤	油	3	黄	油	3	黄			
	さとう	4	黄	トマトケチャップ	4	緑	じゃがいも	40	黄	にんじん	20	緑	(冷)ミックスビーンズ	20	赤	鶏肉	10	赤	油	0	黄	ツナ油漬	10	赤	こまつな	30	緑	たまねぎ	20	緑	(冷)ブロッコリー	30	緑	キャベツ	25	緑			
	* しょうゆ(濃口)	3		ウスターソース	1		にんじん	15	緑	* 粉チーズ	2	赤	れんこん	18	緑	(冷)焼きちくわ	10	赤	トマトケチャップ	5	緑	(冷)さやいんげん	30	緑	えのきたけ	10	緑	なす	10	緑	ゆかり(乾)	1	緑	塩	0				
	油	0.5	黄	* チキンコンソメ	0.3		たけのこ水煮	15	緑	* スキムミルク	2	赤	ごぼう	18	緑	(冷)スイートコーン	10	緑	* しょうゆ(濃口)	5		にんじん	8	緑	* しょうゆ(濃口)	2		大豆(国産) ゆで	15	赤	(冷)ミニ絹あげ	20	赤	* ドレッシング赤	5	黄			
	(冷)ほうれん草	30	緑	鶏肉	10	赤	ごぼう	20	緑	* カレールウ(日曜)	6	黄	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	酒	2		塩	少々		酢	2		にんじん	10	緑	(冷)ミートボール	20	赤	鶏肉	15	赤			
	* しょうゆ(うす口)	2		じゃがいも	25	黄	れんこん	15	緑	* カレールウ(ハウス)	6	黄	たまねぎ	45	緑	油	0.5	黄	さとう	1	黄	こしょう	少々		さとう	1.5	黄	トマト	10	緑	はくさい	20	緑	(冷)カット豆腐	20	赤			
	ごま油	0.8	黄	たまねぎ	40	緑	こんにやく(板)	15	黄	ウスターソース	3		トマト水煮(缶)	10	緑	酒	2		みりん(本みりん)	5		* そうめん(乾)	8	黄	ごま(すりごま)	0.4	黄	トマトケチャップ	15	緑	* (冷)かまぼこ(細切り)	10	赤	たまねぎ	20	緑			
	* (冷)スクランブルエッグ	18	赤	にんじん	20	緑	(冷)グリーンピース	3	緑	油	0.5	黄	トマトケチャップ	6	緑	* しょうゆ(うす口)	6		水	5		豚肉	12	赤	ごま油	0.7	黄	ウスターソース	1		ごぼう(ささがき)	10	緑	ごぼう(ささがき)	10	緑			
	* 牛乳	1本	赤	(冷)グリーンピース	2	緑	さとう	4	黄	* 牛乳	1本	赤	さとう	1	黄	だしの素	1		(冷)ブロッコリー	25	緑	油あげ(薄あげ)	5	赤	だしの素	0.2		* 粉チーズ	2	赤	だいこん	20	緑	にんじん	10	緑			
	豚肉	10	赤	* クリームシチューの素	10	黄	* しょうゆ(濃口)	5		ごぼう(せん切り)	25	緑	スープストック	2		* 牛乳	1本	赤	塩	0		たまねぎ	20	緑	(冷)カット豆腐	75	赤	スープストック	2		にんじん	8	緑	チンゲン菜	7	緑			
	油あげ(薄あげ)	5	赤	* 牛乳	25	赤	だしの素	1		* しょうゆ(うす口)	1		ウスターソース	1		* (冷)いか天ぷら	1個	赤	(冷)チキンウインナー	15	赤	にんじん	5	緑	豚ひき肉	15	赤	油	0.5	黄	(冷)ほうれん草	10	緑	油	0.5	黄			
	じゃがいも	30	黄	* スキムミルク	3	赤	みりん(本みりん)	1		みりん(本みりん)	0.3		油	0.3	黄	油	3	黄	にんじん	20	緑	にんじん	10	緑	にんにく	0.3	緑	キャベツ	30	緑	しょうが	0.3	緑	* しょうゆ(うす口)	5				
	だいこん	20	緑	油	0.2	黄	油	0.3	黄	にんじん	3	緑				(冷)カット豆腐	20	赤	じゃがいも	30	黄	ねぎ	4	緑	ごま油	0.5	黄	きゅうり	10	緑	ねぎ	7	緑	* 中華スープの素	0.5				
	にんじん	10	緑	* 味付小魚	1個	赤				* (冷)かまぼこ(細切り)	5	赤				油あげ(薄あげ)	5	赤	たまねぎ	30	緑	キャベツ	30	緑	みそ	12	赤	なす_地場産	7	緑	にんじん	8	緑	にら	6	緑	こしょう	0	
	こんにやく(突き)	10	黄							* ごまドレッシング	8	黄				だいこん	20	緑	* チキンコンソメ	4					たまねぎ	20	緑	塩	0		みそ	10	赤	塩	0				
	ねぎ	4	緑							* ヨーグルト	1個	赤				にんじん	15	緑	塩	0					にんじん	10	緑	* 和風ドレッシング(クリーム)	8	黄	だしパック	4		油	0.1	黄			
	みそ	9	赤													ごぼう(ささがき)	10	緑						たけのこ水煮	15	緑				水	95								
	だしパック	2														こんにやく(突き)	15	黄	こしょう	0				干しいたけ	1	緑				たくあん漬け	10	緑							
																ねぎ	4	緑						ねぎ	3	緑				プチゼリー(アセロラ)	1個	黄							
																* しょうゆ(うす口)	4							トウバンジャン	0.5														
																塩	0.5							* しょうゆ(濃口)	1														
																だしパック	2							* 中華スープの素	0.8														
																								赤みそ	3	赤													
																								さとう	1	黄													
																								でんぷん	2	黄													
																								油	0.2	黄													

	エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質			エネルギー/たんぱく質/脂質		
	633kcal	26.2g	20.6g	697kcal	29.1g	26.5g	610kcal	22.1g	16.4g	671kcal	25.3g	20.6g	661kcal	27.1g	24.3g	630kcal	23.2g	23.1g	662kcal	27.9g	25.5g	602kcal	26.5g	18.9g	679kcal	24.9g	25.5g	649kcal	27.6g	21.1g	647kcal	29.9g	20.8g	685kcal	26.1g	27.9g

赤: 赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

黄: 黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑: 緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *: アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	19日(水)				20日(木)				21日(金)				22日(土)				25日(火)				26日(水)				27日(木)				28日(金)			
献立名	ごはん 牛乳 酢豚 中華スープ 豆乳プリン				ごはん 牛乳 さばの照焼 ほうれん草のごまあえ 肉じゃが煮				米粉パン 牛乳 人参しりしり 八重山そば ゼリーポンチ				たこ飯 牛乳 ほっけのからあげ あすか汁				コッペパン 大豆チョコ 牛乳 鶏の照焼き 野菜スープ				ごはん 牛乳 卵焼き かしわのすき焼き 胚芽ふりかけ				ごはん 牛乳 コロッケ じゃこピーマン 高野豆腐と野菜の旨煮				コッペパン 牛乳 鶏肉のレモン煮 肉団子と野菜のうま煮			
	米	70	黄		米	70	黄		* 米粉パン	1個	黄		あつという米	50	黄		* 規格パン	1個	黄	米	70	黄		米	70	黄		* 規格パン	1個	黄		
材料名および使用量（g）	* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		アルファ化もち米	15	黄		* 大豆チョコ	1袋	黄	* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		
	(冷)豚肉澱粉付き	30	赤		* (冷)さばの照焼き	1切	赤		にんじん	25	緑		水	115	赤		* 牛乳	1本	赤	* 厚焼き卵	1個	赤		* (冷)サクサクコロッケ	1個	黄		(冷)鶏肉でん粉付	2個	赤		
	油	2	黄		(冷)ほうれん草	30	緑		ツナ油漬	8	赤		たこ(まだこ)ゆで	20	赤		* (冷)鶏照焼き	1個	赤	鶏肉	30	赤		油	4	黄		油	3	黄		
	たまねぎ	45	緑		ごま(すりごま)	1	黄		だしの素	0.5			油あげ(薄あげ)	8	赤		豚肉	8	赤	(冷)焼き豆腐	20	赤		青ピーマン	20	緑		たまねぎ	30	緑		
	にんじん	25	緑		* しょうゆ(うす口)	0.5			塩	0.1			にんじん	7	緑		キャベツ	20	緑	はくさい	30	緑		ちりめんじゃこ	4	赤		レモン果汁	2	緑		
	たけのこ水煮	15	緑		豚肉	15	赤		* しょうゆ(濃口)	1			* しょうゆ(うす口)	6			たまねぎ	20	緑	キャベツ	30	緑		油	0	黄		酢	3			
	青ピーマン	5	緑		じゃがいも	60	黄		油	0.5	黄		酒	3			カットわかめ	0.5	赤	たまねぎ	20	緑		* しょうゆ(濃口)	1			みりん(本みりん)	3			
	* しょうゆ(濃口)	2.5			たまねぎ	40	緑		* (冷)中華めん	70	黄		みりん(本みりん)	2			にんじん	8	緑	にんじん	15	緑		みりん(本みりん)	1			さとう	2	黄		
	さとう	3.5	黄		にんじん	20	緑		豚肉	10	赤		だしの素	1			(冷)カット豆腐	20	赤	糸こんにやく	30	黄		ごま(いりごま)	0.3	黄		* しょうゆ(濃口)	3			
	* 中華スープの素	2			糸こんにやく	20	黄		* (冷)かまぼこ(細切り)	10	赤		* 牛乳	1本	赤		(冷)ほうれん草	15	緑	* 焼きふ	4	黄		こまつな	30	緑		(冷)ミートボール	25	赤		
	酢	2			さとう	3	黄		にんじん	5	緑		(冷)ホッケの唐揚げ	1個	赤		スープストック	2		ねぎ	10	緑		高野豆腐 角切	7	赤		キャベツ	50	緑		
	油	0.5	黄		* しょうゆ(濃口)	5			ねぎ	10	緑		油	3	黄					さとう	5	黄		にんじん	15	緑		たまねぎ	30	緑		
	(冷)カット豆腐	20	赤		だしの素	0.5			* ラーメンスープ(シャンタン)	1			鶏肉	15	赤					* しょうゆ(濃口)	8			干しいたけ	0.7	緑		にんじん	20	緑		
	カットわかめ	0.5	赤						* しょうゆ(濃口)	2			厚揚げ	30	赤					油	0.3	黄		(冷)焼きちくわ	8	赤		たけのこ水煮	20	緑		
	春雨	3	黄						だしパック	2			はくさい	15	緑									だしの素	1			干しいたけ	1	緑		
	じゃがいも	20	黄						みりん(本みりん)	0.7			にんじん	10	緑					* 胚芽ふりかけ	1袋			さとう	2	黄		* 中華スープの素	2			
	たまねぎ	20	緑						塩	少々			ねぎ	4	緑									* しょうゆ(うす口)	3			* しょうゆ(うす口)	0			
	にんじん	10	緑						こしょう	少々			えのきたけ	5	緑													こしょう	0			
	たけのこ水煮	10	緑						しょうが・酢漬け	5	緑		みそ	9	赤													でんぷん	2	黄		
	* 中華スープの素	3							(冷)サイダーゼリー	20	黄		豆乳(調整)	15	赤																	
	(冷)豆乳プリン	1個	黄						(冷)ぶどうゼリー	20	黄		だしパック	2																		
									パインアップル(缶詰)	20	緑																					
									寒天缶	20	黄																					
									サイダー	30	黄																					

一人一食当たりの
平均給与栄養量

エネルギー

たんぱくしつ

ししつ

カルシウム

てつ

ビタミンA

ビタミンB1

ビタミンB2

ビタミンC

652 kcal

26.1 g

22.3 g

357 mg

2.8 mg

336 μg

0.47 mg

0.56 mg

25 mg

エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
645kcal 20.2g 21.0g	683kcal 24.9g 24.8g	675kcal 24.7g 17.4g	603kcal 30.3g 21.7g	673kcal 28.6g 23.4g	611kcal 26.0g 17.5g	649kcal 21.6g 22.0g	684kcal 30.0g 26.3g		

一人一食当たりの 平均給与栄養量	
エネルギー	652 kcal
たんぱく質	26.1 g
しじつ	22.3 g
カルシウム	357 mg
てつ	2.8 mg
ビタミンA	336 μg
ビタミンB1	0.47 mg
ビタミンB2	0.56 mg
ビタミンC	25 mg



6月4日から1週間は、『**歯と口の健康週間**』です。歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりする他に、呼吸をしたり、話したりと生きていくうえで大切な役割を持っています。健康な体や心のために歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、食べた後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



Q1 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？

① **バイキンを体に入れる**

② **むし歯を増やす**

③ **消化を助ける**

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？

① **かみこたえのある物をよくかんで食べる**

② **すいぶん なが 水分で流しこみながら食べる**

③ **あまい物は寝る直前に食べる**

Q3 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？

① **鉄**

② **カルシウム**

③ **ナトリウム**

Q4 よくかんで食べると、何が起るでしょう？

① **あたま 頭がシャキツ とする**

② **ふと 太りやすくなる**

③ **えいよう 栄養が吸収 されなくなる**

Q5 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？

① **パンの耳は切り落とす**

② **ポテトサラダに枝豆を混ぜる**

③ **カレーの野菜は小さく切る**

こたえ Q1=③(バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) Q2=①(だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。) Q3=② Q4=①(かむことでおなかいっぱいと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。) Q5=②(かみこたえのある食材を料理に使う工夫をする。)