

日曜	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立名	たこ飯 牛乳 チキンカツ あすか汁	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜のごまあえ にゅうめん 日向夏ゼリー	バターパン ブルーベリージャム 牛乳 ハンバーグ ソースかけ ABCスープ	ごはん 牛乳 白身魚フライ 人参しりしり もずく井の具 くだもの(パイン)	味付パン 牛乳 鶏の照焼き ゆでブロッコリー コーンクリームスープ	ごはん 牛乳 れんこんひき肉フライ 小松菜のソテー すいとん(みそ)	ごはん 牛乳 さわらの西京焼 さやいんげんのごまあえ 高野豆腐と野菜の旨煮 ふりかけ(のり)	バターパン 牛乳 かぼちゃコロケ 肉団子と野菜のスープ プチゼリー(アセロラ)	三色丼 牛乳 豚汁 味付小魚	米粉パン 牛乳 かやくうどん 鶏の天ぷら
材料名および使用量(g)	あつという米 50 黄 アルファ化もち米 15 黄 水 115 たこ(まだこ)ゆで 20 赤 油あげ(薄あげ) 7 赤 にんじん 7 緑 * しょうゆ(うす口) 6 酒 3 みりん(本みりん) 2 だしの素 1 * 牛乳 1本 赤 * (冷)チキンカツ 1個 赤 油 3 黄 トンカツソース 1袋 豚肉 10 赤 (冷)カット豆腐 20 赤 ごぼう(さががき) 15 緑 こまつな 15 緑 にんじん 15 緑 ねぎ 4 緑 えのきたけ 5 緑 みそ 12 赤 豆乳(調整) 15 赤 だしパック 2	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)さばのみそ煮 1個 赤 こまつな 30 緑 ごま(すりごま) 1 黄 * しょうゆ(うす口) 0.5 鶏肉 10 赤 * そうめん(乾) 10 黄 油あげ(薄あげ) 5 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 7 緑 (冷)ほうれん草 10 緑 干しいたけ 0.4 緑 だしパック 2 * しょうゆ(うす口) 3 塩 0.5 (冷)日向夏ゼリー 1個 黄	* バターパン 1個 黄 ブルーベリージャム 1袋 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)ハンバーグ 1個 赤 ウスターソース 6 トマトケチャップ 10 緑 さとう 1.5 黄 スープストック 0.3 水 10 * マカロニ(ABC) 6 黄 鶏肉 10 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 緑 キャベツ 20 緑 * チキンコンソメ 4 塩 0 こしょう 0	米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)白身魚フライ 1個 赤 油 3 黄 にんじん 25 緑 (冷)チキンウィンナー 8 赤 だしの素 0.5 塩 0.1 * しょうゆ(濃口) 1 油 0.5 黄 豚ひき肉 25 赤 おきなわもずく 15 赤 たまねぎ 22 緑 (冷)スイートコーン 12 緑 にんじん 12 緑 しょうが 1.2 緑 にんにく 0.6 緑 * しょうゆ(濃口) 3 みりん(本みりん) 2.2 黄 さとう 1.5 黄 トウバンジャン 0.1 塩 0.5 だしの素 1 ごま油 0.5 黄 でんぷん 0.3 黄 水 100 (冷)パインアップル(缶) 1個 緑	* 味付パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)鶏照焼き 1個 赤 (冷)ブロッコリー 25 緑 塩 0 (冷)ロースハム 10 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 (冷)ほうれん草 10 緑 (冷)スイートコーン 5 緑 しめじ 8 緑 クリームコーン(缶) 30 緑 * 牛乳 30 赤 * クリームシチューの素 8 黄 油 0.5 黄 こしょう 0	* 牛乳 1本 赤 (冷)れんこんひき肉フライ 1個 緑 油 3 黄 こまつな 30 緑 ツナ油漬 8 赤 * オイスターソース 0.8 塩 0 こしょう 0 (冷)すいとん 20 厚揚げ 15 赤 にんじん 5 緑 だいこん 20 緑 里芋 10 黄 ごぼう(さががき) 5 緑 ねぎ 5 緑 だしパック 2 みそ 9 赤	* 牛乳 1本 赤 (冷)さわら西京焼 1個 赤 (冷)さやいんげん 20 緑 ごま(すりごま) 0.5 黄 * しょうゆ(うす口) 0.5 こまつな 30 緑 高野豆腐 角切 7 赤 にんじん 15 緑 干しいたけ 0.7 緑 油あげ(薄あげ) 8 赤 (冷)ちくわ 8 赤 だしの素 1 さとう 2 黄 * しょうゆ(うす口) 3 * ふりかけ(のり) 1袋	* バターパン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)かぼちゃコロケ 1個 緑 (冷)ミートボール 25 赤 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 たけのこ水煮 5 緑 干しいたけ 0.5 緑 スープストック 3 * しょうゆ(うす口) 2 プチゼリー(アセロラ) 1個 黄	米(麦ごはん) 70 黄 鶏ひき肉 40 赤 しょうが 0.7 緑 酒 3 さとう 4 黄 * しょうゆ(濃口) 3 油 0.5 黄 (冷)ほうれん草 30 緑 * しょうゆ(うす口) 2 ごま油 0.8 黄 * (冷)スクランブルエッグ 20 赤 * 牛乳 1本 赤 豚肉 10 赤 油あげ(薄あげ) 5 赤 ごぼう(さががき) 5 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 こんにゃく(突き) 8 黄 しめじ 5 緑 ねぎ 4 緑 みそ 9 赤 * 味付小魚 1個 赤	* 米粉パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)うどん 70 黄 かまぼこ 8 赤 豚肉 10 赤 油あげ(薄あげ) 5 赤 にんじん 8 緑 えのきたけ 5 緑 ねぎ 5 緑 * しょうゆ(うす口) 5 だしパック 3 塩 0.5 * (冷)鶏天ぷら 1個 赤 油 3 黄
エネルギー/たんぱく質/脂質	653kcal 31.3g 19.8g	623kcal 24.0g 17.8g	682kcal 26.2g 22.3g	673kcal 27.1g 20.0g	679kcal 30.1g 18.3g	632kcal 20.6g 18.1g	602kcal 27.2g 18.1g	656kcal 21.8g 24.4g	644kcal 28.9g 21.4g	642kcal 29.5g 23.4g

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの
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)

おいしく食べるために、
健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、
歯が健康でないとよくかんで味
わうことができず、おいしさが
半減してしまいます。また、歯
の健康は全身の健康にも深く関
わっています。虫歯がある場合
は早めに治療し、健康な歯を保
てるよう、毎日の食べ方にも気
をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで
食べましょう

いろいろな食品をバランス
よく食べましょう

だらだら食べたり飲んだり
するのはやめましょう

食べた後は歯みがきを
しましょう

未来へつながる食を考えよう

自分の健康のためにできること.....

朝ごはんを
食べる習慣を
つける

ゆっくり、
よくかんで
食べる

塩分のとり過ぎに
気をつけ、
「適塩」を
意識する

食の未来のためにできること.....

食べ物は何からできているか、
どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、
環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の
無駄をなくし、
食品ロスを
減らす

6月は
食育月間

一人一食当たりの
平均給与栄養量

エネルギー	651 kcal
たんぱく質	26.0 g
しじつ	21.0 g
カルシウム	341 mg
てつ	2.6 mg
ビタミンA	337 μg
ビタミンB1	0.47 mg
ビタミンB2	0.54 mg
ビタミンC	20 mg