



6月 献立表



日 曜	献立名			材料名						栄養価	
	主食	飲み物	主菜・副菜	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
3月	ご飯	牛乳	メンチカツ(ソース) カリカリ梅あえ 春雨スープ	メンチカツ 豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	きゅうり もやし カリカリ梅 干しいだけ キャベツ	ご飯 マロニー	サラダ油 いりごま	772	24.6
4火	ご飯	牛乳	ごぼう入りキーマカレー グリーンサラダ 味付け小魚	豚ひき肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 味付け小魚	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう コーン おろしりんご キャベツ きゅうり	ご飯 小麦粉	サラダ油 中華ごまドレッシング	809	29.8
5水	ココアパン	牛乳	きのこツナの和風スパゲッティ わかめサラダ チーズ	ベーコン ツナ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ えのき もやし きゅうり	ココアパン スパゲッティ	バター サラダ油 青じそドレッシング	774	32.3
6木	ご飯	牛乳	いわしの梅煮 豚肉と根菜のきんぴら 新玉ねぎのみそ汁	いわしの梅煮 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく たまねぎ えのき ねぎ	ご飯 砂糖	いりごま サラダ油 ごま油	732	29.5
7金	うどん	牛乳	なめこ油揚げのうどん汁 カミカミ ごまあえ	油揚げ カミカミかきあげ (きさいかいり)	牛乳	小松菜 にんじん	干しいだけ ねぎ なめこ 大根 もやし	うどん 砂糖	サラダ油 すりごま	811	25.0
10月	ご飯	牛乳	あじフライ(ソース) れんこん入りサラダ 鶏肉と大根のスープ	あじフライ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ れんこん きゅうり コーン 大根 ねぎ	ご飯 マロニー	サラダ油 パンパンシード レッシング	797	27.9
11火	ご飯	ジョア	コーンしゅうまい②③ みそだれ焼き肉 わかめスープ	コーンしゅうまい 豚肉 なると 豆腐	ジョア わかめ	にら	たまねぎ しめじ もやし ねぎ	ご飯 砂糖	ごま油 サラダ油 すりごま	797	35.1
12水	コッパン	牛乳	オムレットマトソースかけ こんにゃくサラダ ウィンナーと野菜のスープ チョコクリーム	オムレット ウィンナー	牛乳 わかめ	トマト缶 チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きゅうり こんにゃく しめじ	コッパン 砂糖 じゃがいも チョコクリーム	サラダ油 中華ごまドレッシング	734	27.5
13木	ご飯	牛乳	みそカツ あさづけ にらと油揚げのみそ汁	チキンカツ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ きゅうり	ご飯 砂糖 じゃがいも	サラダ油 いりごま ごま油	820	28.6
14金	黒パン	牛乳	マカロニグラタン まめまめサラダ トマトスープ	マカロニグラタン 大豆 ウィンナー	牛乳	にんじん トマト缶 パセリ	キャベツ きゅうり 枝豆 たまねぎ	黒パン じゃがいも	和風野菜ドレッシング オリーブ油	741	27.4
17月	ご飯	牛乳	さばの西京焼き ごま昆布あえ ずまし汁	さばの西京焼き 豆腐 なると	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ 大根	ご飯	いりごま	774	28.8
18火	麦ご飯	牛乳	チキンカレー ツナサラダ オレンジ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり コーン オレンジ	麦ご飯 じゃがいも	サラダ油 和風野菜ドレッシング	841	26.0
19水	中華麺	牛乳	みそラーメンスープ 揚げぎょうざ②③ ナムル	なると 豚ひき肉 ぎょうざ	牛乳	にら 小松菜 にんじん	ねぎ コーン キャベツ もやし	中華麺	サラダ油 いりごま ごま油	778	33.9
20木	ご飯	牛乳	厚焼き玉子 肉じゃが 小松菜のみそ汁 のりふりかけ	厚焼き玉子 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 のりふりかけ	にんじん 小松菜	しらたき たまねぎ グリーンピース	ご飯 じゃがいも 砂糖	サラダ油	799	33.0
21金	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグ チーズ ウィンナー	ハンバーグ チーズ ウィンナー	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	丸パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	サラダ油 和風野菜ドレッシング	762	35.3
24月	ご飯	牛乳	ホークしゅうまい②③ ひじきサラダ 鶏ごぼう汁	ホークしゅうまい ツナ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 干しひじき	にんじん	きゅうり コーン ごぼう 大根 ねぎ	ご飯 砂糖	いりごま ごま油 サラダ油	815	32.7
25火	ご飯	牛乳	ささみソースカツ 切り干し大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	ささみフライ さつまいも 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	切り干し大根 こんにゃく たまねぎ 干しいだけ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	サラダ油	801	30.8
26水	バターロール	牛乳	スパゲッティナポリタン キャベツサラダ オレンジ	ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり コーン オレンジ	バターロール スパゲッティ	サラダ油 たまねぎドレッシング	753	26.9
27木	ご飯	牛乳	太刀魚のかば焼き おびだし 根菜のごま汁	太刀魚でんぶ 付き	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 すりごま	760	26.0
28金	ロールパン	牛乳	チキンのチーズ焼き 大根サラダ ミネストローネ	チキンのチーズ 焼き ウィンナー	牛乳	にんじん トマト缶	大根 もやし コーン きゅうり たまねぎ セロリ	ロールパン マカロニ じゃがいも	パンパンシード レッシング	783	34.1
平均値										778	30.1
基準値										830	2.7~4.2

歯と口の健康週間
よくかんで食べましょう!



(先生方へ)クラス分けが必要な物資はありません。
11日のジョアは、業者による容器回収があります。

今月の行事食
6月4日~10日
歯と口の健康週間
(献立名が**太字**のものが**カミカミ**献立です)



よくかめば
脳が活性化!
よくかむとあごの筋肉が動き、
周りの血管などが刺激され、脳へ
の血流が増えて脳が活性化します。

★おしらせ★



このマークの献立が入っているバット(入れ物)は、表面が熱くなっているのので、コンテナ室から教室まで運ぶ時には気をつけて持ちましょう