










よていこんだてひょう



日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのものになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びごう
1月	ごはん ぎゅうにゅう	いかにたつたあげ(あげ) きりほしだいこんのもの たくさんみそする		ぎゅうにゅう・いか・あ ぶらあげ・なまあげ・み そ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・ごまあぶら	しょうが・きりほしだいこん・ にんじん・さやいんげん・だい こん・しいたけ・しめじ・えの きたけ・ながねぎ	2日(火) ・スパゲティミートソース ミートソースを、スパゲティにかけて たべてください。
2火	スパゲティ ミートソース ぎゅうにゅう	えだまめポテト こんにやくサラダ (スパゲティミートソースのぐ)	かんぎつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・わかめ・ ぶたにく・だいず・チー ス・こんぶ	スパゲティ・オリーブ ゆ・じゃがいも・こんに やく・あぶら・パ ター・こむぎこ・さとう	えだまめ・にんじん・キャ ベツ・とうもろこし・にんにく・ しょうが・たまねぎ・マッシュ ルーム・トマト・ゆず・オレ ン・みかん・レモン・かぼす・ だいこん・あかピーマン・うめ	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 5px;"> <p>よくかんでたべよう!</p> <p>6月4日~10日は、「はとくちのけんこうしゅうかん」です。みなさんは、きゅうしょくを、なんかいかにたべていますか?</p> <p>じょうぶでけんこうな「は」と「くち」をたもつために、よくかんでたべるしゅうかんをつけましょう。</p> <p>4日に、「かみかみきんぴら」がとうじょうします。かむことをいしきてたべましょう。</p>  </div>
3水	ごはん ぎゅうにゅう	あおなのいためもの ごたますいか マーボーどうぶ		ぎゅうにゅう・ぶたに く・とうぶ・みそ	こめ・あぶら・さとう・ オイスターソース・ごま あぶら・でんぶん	チンゲンサイ・にんじん・キャ ベツ・えのきたけ・とうもろこ し・すいか・しょうが・にんに く・ながねぎ・たまねぎ・しい たけ・にら	
4木	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのさんしょうあげ(あげ) かみかみきんぴら うちまめじる	かみかみ こんだて	ぎゅうにゅう・きびな ご・こんぶ・あぶらあ げ・だいず・ぶたにく・ みそ	こめ・でんぶん・こめ こ・あぶら・こんにゃ く・ごまあぶら・さ とう・いりごま・じゃがい も	ごぼう・にんじん・だいこん・ ながねぎ	
5金	コッペパン ぎゅうにゅう	やきウインナー キャベツのソテー とうじゅうスープ かわちばんかん		ぎゅうにゅう・ウイン ナーソーセージ・ベー コン・とうじゅう	コッペパン・あぶら・さ とう・こめこ	たまねぎ・キャベツ・こまつ な・にんじん・とうもろこし・ パセリ・かわちばんかん	
8月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめソース(あげ) ごもくまめ やさしいみそする		ぎゅうにゅう・いわし・ だいず・こんぶ・わか め・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・いりごま・ こんにゃく・じゃがいも	うめ・にんじん・ごぼう・しい たけ・だいこん・はくさい・な がねぎ・こまつな	
9火	ガバオライス ぎゅうにゅう	(ガバオライスのぐ) はるさめサラダ にらたまスープ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・とり にく・だいず・ベー コン・ とうぶ・たまご・こんぶ	こめ・ごまあぶら・オ イスターソース・さ とう・ はるさめ・でんぶん・み ずあめ	たまねぎ・にんじん・ピー マン・きピーマン・にんにく・ パ ジル・しょうが・キャベツ・ きゅうり・とうもろこし・にら	
10水	カレーライス ぎゅうにゅう	ポップビーンズ(あげだいず)(あげ) ミックスフルーツ(もも&りんご) (カレーライスのぐ)		ぎゅうにゅう・だいず・ とりにく・チーズ	こめ・でんぶん・あぶ ら・じゃがいも・こむぎ こ・パター	もも・りんご・しょうが・にん にく・たまねぎ・にんじん・り んご	
11木	ごはん ぎゅうにゅう	いかにしょうがやき くわかくめのために とんじる		ぎゅうにゅう・いか・わ かめ・あぶらあげ・ぶた にく・とうぶ・みそ	こめ・あぶら・こんにゃ く・さとう・いりごま・ ごまあぶら・じゃがいも	しょうが・にんじん・たま ねぎ・ごぼう・だいこん・な がねぎ・こまつな	
12金	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのみそやき じゃがいものものに すましじる		ぎゅうにゅう・さわら・ みそ・ぶたにく・とうぶ	こめ・あぶら・さとう・ いりごま・でんぶん・ じゃがいも	しょうが・たまねぎ・にん じん・えだまめ・しいたけ・な がねぎ・えのきたけ	
15月	おきなわふう うどん ぎゅうにゅう	ホキのからあげ(あげ) もやしのチャンプルー かんぎつ(かわちばんかん)	おきなわけんの きょうどりょうり	ぶたにく・かまほこ・ ぎゅうにゅう・ホキ	うどん・さとう・でん ぶん・あぶら・ごまあぶら	にんじん・たまねぎ・な がねぎ・にら・もやし・かわち ばんかん	
16火	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのカレーそぼろあんかけ チャプチェ チンゲンサイのスープ	かんこくの りょうり	ぎゅうにゅう・なま あげ・とりにく・ぶた にく・ウインナーソー セージ	こめ・さとう・でん ぶん・あぶら・はるさめ・ オイスターソース・ご まあぶら	ながねぎ・しょうが・にん にく・にんじん・たまねぎ・ キャ ベツ・ピーマン・チンゲン サイ・えのきたけ	
17水	わかめごはん ぎゅうにゅう	やしきししゃも がめに キャベツのみそする		わかめ・ぎゅうにゅう・ ししゃも・とりにく・あ ぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・さとい も・こんにゃく・さとう	ごぼう・にんじん・しい たけ・ キャベツ・もやし・えの きたけ・ながねぎ・こまつな	
18木	クリームかけ ピラフ ぎゅうにゅう	レモンハーブチキン さんしょくソテー (クリームかけピラフのぐ)		ぎゅうにゅう・とり にく・なまクリーム	こめ・あぶら・こめこ・ パター	パジル・パセリ・レモン・ キャ ベツ・にんじん・とうもろ こし・たまねぎ・マッシュ ルーム	
19金	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのごまがらめ(あげ) とりにくとだいずのもの じゃがいものみそする		ぎゅうにゅう・かつお だいず・とりにく・わか め・あぶらあげ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・いりごま・ こんにゃく・じゃがいも	しょうが・にんじん・ご ぼう・ たまねぎ	
22月	コーンライス ぎゅうにゅう	とりにくのバーベキューソース クリームポテト キャベツのスープ		ぎゅうにゅう・とり にく・ベー コン・なまク リーム・チーズ	こめ・あぶら・パター・ さとう・じゃがいも	たまねぎ・とうもろこし・にん じん・パセリ・しょうが・にん にく・りんご・キャベツ	
23火	なめし ぎゅうにゅう	さけのしおやき こうやどうぶのもの もやしのみそする		ぎゅうにゅう・さけ・こ うやどうぶ・とりにく・ あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・ごまあ ぶら・さとう	ひろしまな・きょうな・だい こん・にんじん・えだまめ・し いたけ・もやし・たまねぎ・こ まつな	
24水	お弁当の日 		給食はありませんのでお弁当をお持ちください。				
25木	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう	あげしゅうまい(あげ) だいこんのナムル (ちゃんぽんめんのぐ)	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたに く・いか・えび・かまほ こ・とうじゅう・こんぶ	むしちゅうかめん・しゅ うまいのかわ・パンこ でんぶん・あぶら・さ とう・オイスターソース・ ごまあぶら・みずあめ	しょうが・たまねぎ・だい こん・にんじん・こまつな・とう もろこし・にんにく・もやし・ キャベツ・きくらげ・にら・な がねぎ	25日(木) ・ちゃんぽんめん ちゃんぽんめんのぐを、ちゅうかめん にかけてたべてください。
26金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのこうみやき トマトとオクラのくじゃが さわにわん		ぎゅうにゅう・さば・ぶ たにく	こめ・さとう・ごまあ ぶら・あぶら・じゃがい も・こんにゃく	しょうが・にんじん・たま ねぎ・ トマト・オクラ・だい こん・こまつな・しいたけ・ご ぼう・たけのこ	・あげしゅうまい 1~4ねんせい 2こ 5~6ねんせい 3こ
29月	しょくパン ぎゅうにゅう	チキンカチャトラ キャベツとツナのペンネ コーンポタージュ ごたますいか	イタリアの りょうり	ぎゅうにゅう・とり にく・ツナ・ベー コン・な まクリーム	しょくパン・じゃがい も・オリーブゆ・さ とう・でんぶん・マカ ロニ・あぶら・こむぎこ・ パター	たまねぎ・にんじん・セロ リー・にんにく・トマト・パ セリ・キャベツ・とうもろこし・ すいか	
30火	ひじきごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばあげ(あげ) にびたし よしのじる		ひじき・あぶらあげ・ぶ たにく・ぎゅうにゅう・ いわし・ちくわ・とり にく・とうぶ	こめ・さとう・でん ぶん・あぶら・いりご ま	にんじん・さやいんげん・し ょうが・こまつな・はくさい・も やし・ごぼう・だいこん	

*材料等の都合により献立を変更する場合があります。
 *献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。
 *油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。
 *予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。
 *毎日の食材を栄養素の動きの特徴で、3つの色のグループに分けています。
 バランス良く組み合わせるための参考にしてください。

今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 602 (650)	たんぱく質(g) 28.1 (21.1~32.5)
-----------------	-----------------------------	---------------------------------

こんげつの「しゅん」のしょくざい

- ・じゃがいも
- ・えだまめ
- ・きゅうり
- ・さやいんげん
- ・ピーマン
- ・いわし
- ・きびなご
- ・かわちばんかん
- ・キャベツ
- ・トマト
- ・オクラ
- ・うめ
- ・パブリカ
- ・かつお
- ・すいか

どのメニューにはいって
いるでしょうか?
さがしてみてくださいね!

