



# よていこんだてひょう



日曜	しゅしよくのみもの	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	びこう
1月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ(あげ) きりほしたいこんのもの ぐたくさんみそしる		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・こまあぶら	しょうが・きりほしたいこん・ 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) ・スバゲティミートソース ミートソースを、スバゲティにかけて たべてください。
2火	スバゲティ 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 (スバゲティミートソースのぐ)	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・わかめ・ ぶたにく・だいず・チー ズ・こんぶ	スバゲティ・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 ジ・みかん・レモン・かぼす・ だいこん・あかピーマン・うめ	5日(金) ・やきウインナー ・やきウインナーを、コッパンにはさ んでたべてください。
3水	ごはん ぎゅうにゅう	あおなのいためもの こだますいか マーボー豆腐		ぎゅうにゅう・ぶたに く・とうふ・みそ	こめ・あぶら・さとう・ オイスターソース・こま 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・こんにやく・ 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 とうりゅうスープ 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・とうりゅう	コッパン・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がけ(あげ) ごもくまめ やさのみそしる	タイの りょうり	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・ こんにやく・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・ とうふ・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・きびなご・にんにく・パ セリ・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・バター	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	いかのしょうがやき くわわかめのだめに とんじる		ぎゅうにゅう・いか・わ かめ・あぶらあげ・ぶた にく・とうふ・みそ	こめ・あぶら・こんに やく・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 じゃがいものにも すましじる		ぎゅうにゅう・さわら・ みそ・ぶたにく・とうふ	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	17日(水) ・やきししゃも 1~2ねんせい 1ほん 3~6ねんせい 2ほん
16火	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのカレーそばあんかけ 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・こま 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	18日(木) ・クリームがけピラフ ・クリームソースを、ごはんにかけて たべてください。
17水	わかめごはん がめに ぎゅうにゅう	やきししゃも がめに キャベツのみそしる		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・こんにやく・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	クリームがけ 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 (クリームがけピラフのぐ)		ぎゅうにゅう・とり にく・なまクリーム	こめ・あぶら・こめこ・ バター	パセリ・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 じゃがいものみそしる		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・ こんにやく・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・バター・ 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 こうやどうふのもの もやしのみそしる		ぎゅうにゅう・さけ・こ うやどうふ・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 こんば・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	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ(あげ) なすのみそいため もすくのスープ		ぎゅうにゅう・ちくわ・ あおのり・ぶたにく・な まあげ・みそ・もすく・ ベーコン・とうふ	こめ・こむぎこ・あぶ ら・いりごま・さとう・ でんぶん・ごまあぶら	しょうが・にんにく・たまね ぎ・しめじ・なす・にんじん・ ながねぎ・しいたけ	24日(水) ・ちくわのいそべあげ 1~2ねんせい 1ほん 3~6ねんせい 2ほん
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 (ちゃんぽんめんものぐ)	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたに く・いか・えび・かまぼ こ・とうりゅう・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 ・ちゃんぽんめんものぐを、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	イタリアの りょうり	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・こんにやく	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・ごほ 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	チキンチャトーラ キャベツとツナのパンネ コーンポタージュ こだますいか		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・ バター	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・とうふ	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	

### よくかんでたべよう!

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、ぎゅうしょくを、なんかいかんでたべていますか?  
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。

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。

9日(火)  
・ガバオライス  
・ガバオライスのぐを、ごはんにかけてたべてください。

10日(水)  
・カレーライス  
・カレーライスのぐを、ごはんにかけてたべてください。

17日(水)  
・やきししゃも  
1~2ねんせい 1ほん  
3~6ねんせい 2ほん

18日(木)  
・クリームがけピラフ  
・クリームソースを、ごはんにかけてたべてください。

### こんげつの「しゅん」のしょくざい

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

どのメニューにはいつているでしょうか?  
さがしてみてくださいね!

\*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働きの特徴で、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)  
605 (650)

たんぱく質(g)  
26.8 (21.1~32.5)

