





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	びこう
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 こんにゃくサラダ (スパ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	スパゲティ・オリーブ ゆ・じゃがいも・こんに ゃく・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	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。  5日(金) ・やきウインナー やきウインナーを、コッペパンにはさ 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・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	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 5px;"> <h3>よくかんでたべよう!</h3> <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とくことをいしきてたべましょう。</p>  </div>
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 とうにゅうスープ かわちばんかん		ぎゅうにゅう・ウイン ナーソーセージ・ペー コン・とうにゅう	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 やさいのみそしる	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・ペー 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・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・とうふ・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	
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) もやしチャンプルー かんきつついで(かわちばんかん)	おきなわけん きょうどりょうり	ぶたにく・かまぼこ・ 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・チー ズ	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・だいずのにも 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	とりにくのパーベキューソース 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・ペー 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 こうやどうふのにも 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・ あおりの・ぶたにく・な まあげ・みそ・もすく・ ペー 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	
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 にゅう・ 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	
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 さわにわか		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	
29月	しょくパン ぎゅうにゅう	チキンチャートラ キャベツとツナのペンネ コーンポタージュ こだますいか	イタリアの りょうり	ぎゅうにゅう・とりに く・ツナ・ペー 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 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	
<p>*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て食べるための参考にしてください。</p>				 <p>今月の栄養価 (基準値)</p>	<p>エネルギー(kcal) 610 (650)</p>	<p>たんぱく質(g) 28.5 (21.1~32.5)</p>	

### 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っているでしょうか？  
さがしてみてくださいね

