



いただきます



| 日付 | こ ん だ て め い | お も な ざ い り ょ う | | | | | | エネルギー たんぱく質 カルシウム |
|----------------------------|---|-----------------------|--------------------|--|---------------------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|
| | | 血や肉になる (赤) | | 体の調子をととのえる (緑) | | 力や熱になる (黄) | | |
| 1 (木) | 麦ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の炒め煮 からし和え | 厚揚げ 牛乳 | 豚肉 | にんにく たまねぎ たけのこ さやいんげん チンゲンサイ | たまねぎ キャベツ しょうが もやし | 米 油 ごま油 すりごま | 麦 砂糖 でん粉 | 749 30.0 570 |
| 2 (木) | ウインナーサンド 牛乳 野菜のスープ煮 くだもの(キウイ) | ウインナー 白大豆 | ベーコン 牛乳 | キャベツ たまねぎ アスパラガス | にんにく チンゲンサイ キウイ | 米粉パン 油 | | 799 27.8 377 |
| 6月4日から10日までは、『歯と口の健康週間』です。 | | | | | | | | |
| 5 (月) | 麦ごはん 牛乳 チンジャオロース ナムル | 牛肉 牛乳 | | にんにく たまねぎ ピーマン きゅうり | にんにく たけのこ パプリカ もやし | 米 砂糖 ごま油 | 麦 油 すりごま | 656 26.9 292 |
| 6 (火) | 麦ごはん 牛乳 いりどり きゅうりとたこの酢の物 のりの佃煮 | 鶏肉 昆布 わかめ 牛乳 | ちくわ たこ のり | にんにく れんこん きゅうり | ごぼう さやいんげん もやし | 米 油 砂糖 | 麦 こんにゃく | 672 27.0 32.2 |
| 7 (水) | 麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 きんぴら 油揚げのみそ汁 | いわし 油揚げ 麦みそ | ちくわ わかめ 牛乳 | しょうが にんにく たまねぎ | ごぼう さやいんげん ねぎ | 米 砂糖 ごま油 | 麦 こんにゃく じゃがいも | 774 31.1 366 |
| 8 (木) | あぶたま丼 牛乳 海藻の和え物 アップルシャーベット | 油揚げ 卵 ちりめん | ちくわ わかめ 牛乳 | たまねぎ ほししいたけ しょうが きゅうり | にんにく ねぎ キャベツ りんご | 米 砂糖 すりごま | 麦 ごま油 | 732 27.9 396 |
| 9 (金) | 黒糖パン 牛乳 ペンネのトマトソース フライドポテト コーンのサラダ | 豚肉 牛乳 | | にんにく にんにく グリーンピース キャベツ | たまねぎ セロリ トマト とうもろこし | 黒糖パン 砂糖 | マカロニ 油 | 859 29.2 360 |
| 12 (月) | ソフト麺の豆乳ソースかけ 牛乳 フレンチサラダ くだもの(バナナ) | 鶏肉 豆乳 | ベーコン 牛乳 | にんにく しめじ キャベツ とうもろこし | たまねぎ にんにく ブロッコリー きゅうり バナナ | ソフト麺 米粉 | 油 砂糖 | 840 32.0 320 |
| 13 (火) | 麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 はりはり漬け | 鶏肉 昆布 牛乳 | 厚揚げ ちりめん | たまねぎ さやいんげん こまつな | にんにく きりぼしだいこん しょうが | 米 油 砂糖 すりごま | 麦 じゃがいも でん粉 | 728 27.7 425 |
| 14 (水) | 麦ごはん 牛乳 ままかりの甘酢がらめ ごま和え 夏けんちん汁 | ままかり 牛乳 | 豆腐 | もやし にんにく なす ねぎ | チンゲンサイ たまねぎ かぼちゃ | 米 米粉 砂糖 すりごま | 麦 油 ごま油 こんにゃく | 659 22.1 344 |
| 15 (木) | ビビンバ 牛乳 春雨スープ アイスクリーム | 牛肉 赤みそ 牛乳 | 卵 鶏肉 | にんにく もやし にんにく たけのこ | チンゲンサイ しょうが たまねぎ ねぎ | 米 ごま油 油 アイスクリーム | 麦 砂糖 春雨 | 816 27.8 348 |
| 16 (金) | 麦ごはん 牛乳 鶏肉と照り焼き じゃこ和え かぼちゃのみそ汁 | 鶏肉 麦みそ | ちりめん 牛乳 | こまつな にんにく たまねぎ ねぎ | キャベツ かぼちゃ しめじ | 米 砂糖 ごま油 | 麦 すりごま | 707 27.8 345 |
| 20 (火) | 麦ごはん 牛乳 鮭の薬味ソースかけ ひじきの五目炒め すまし汁 | 鮭 大豆 豆腐 牛乳 | ひじき ちくわ かまぼこ | にんにく にんにく とうもろこし たまねぎ | しょうが れんこん さやいんげん えのきたけ ねぎ | 米 ごま油 すりごま | 麦 砂糖 こんにゃく | 655 31.6 354 |
| 21 (水) | 麦ごはん 牛乳 ゴーヤーチャンプル もずくの和え物 | 豚肉 卵 | 豆腐 ちくわ | たまねぎ もやし にら キャベツ | にんにく にがうり きゅうり | 米 油 すりごま | 麦 砂糖 | 689 31.6 401 |
| 22 (木) | キムタクごはん 牛乳 中華スープ シークワサーゼリー | 豚肉 牛乳 | 鶏肉 | はくさいキムチ にんにく もやし ほししいたけ | たくあん たまねぎ にら シークワサー | 米 ゼリー | 油 | 722 18.0 271 |
| 23 (金) | 米粉パン 牛乳 鶏肉とじゃがいもの甘辛 にんにくサラダ コンソメスープ 白桃ジャム | 鶏肉 ベーコン | ツナ 牛乳 | にんにく たまねぎ チンゲンサイ | だいこん きゅうり はくとう | 米粉パン じゃがいも 砂糖 | でん粉 油 ジャム | 860 32.6 339 |
| 26 (月) | かやくうどん 牛乳 キャベツとたくあんの和え物 くだもの(冷凍みかん) | 鶏肉 かまぼこ 牛乳 | 油揚げ わかめ | にんにく しめじ キャベツ たくあん | たまねぎ ねぎ こまつな みかん | うどん すりごま | | 748 29.4 390 |
| 27 (火) | カレーライス 牛乳 サワーキャベツ ヨーグルト | 牛肉 ヨーグルト | チーズ 牛乳 | にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり | しょうが にんにく キャベツ みかん | 米 じゃがいも | 油 砂糖 | 777 26.7 381 |
| 28 (水) | 麦ごはん 牛乳 さわらのごまみそかけ 干草和え 豆腐汁 | さわら かまぼこ 牛乳 | 赤みそ 豆腐 | しょうが もやし にんにく たまねぎ | キャベツ こまつな とうもろこし えのきたけ ねぎ | 米 砂糖 | 麦 すりごま | 670 30.8 347 |
| 29 (木) | 麦ごはん 牛乳 豆腐とえびのうま煮 切り干し大根のピリ辛和え | 豚肉 えび 牛乳 | 豆腐 ツナ | たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん | にんにく さやいんげん きゅうり | 米 油 でん粉 | 麦 砂糖 ごま油 | 693 35.9 438 |
| 30 (金) | 麦ごはん 牛乳 マーボーなす れんこん焼ききょうざ | 牛肉 赤みそ | 豚肉 牛乳 | にんにく なす にんにく ねぎ | たまねぎ たけのこ しめじ れんこん | 米 油 でん粉 小麦粉 | 麦 砂糖 ごま油 | 746 27.4 310 |

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。