



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	鶏肉 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。