



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 ねつやからのもとなる	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 こんにやくサラダ (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 ーズ・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 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	あおなごのいためもの こたますいか マーボーどうふ		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	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	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、なんかいかにたべていますか? し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) ・やしししゃも 1～2ねんせい 1ぼん 3～6ねんせい 2ぼん 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。
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・こめ こ・あぶら・こんにゃ く・こまあぶら・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 ナーソース・ベーコ 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がけ(あげ) ごもくまめ やさしいみそしる	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・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・とうふ・たまこ・こんぶ	こめ・こまあぶら・オイ スターソース・さとう・ はるさめ・でんぶ・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	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? さがしてみてくださいね。
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・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 くきわかめのいために 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・ こまあぶら・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 ずましじる		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・ 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 かんきつ(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・かまぼこ ぎゅうにゅう・ホキ	うどん・さとう・でんぶ ん・あぶら・こまあぶら	にんじん・たまねぎ・ながね ぎ・にら・もやし・かわちばん かん	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? さがしてみてくださいね。
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 チャブチェ チンゲンサイのスープ	かんごくの 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	
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	こめ・あぶら・こめこ・ バター	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	かつおのごまからめ(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・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	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? さがしてみてくださいね。
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・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・こまあぶ 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	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・こまあぶら	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・あぶら・さ とう・オイスターソース・ こまあぶら・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	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? さがしてみてくださいね。
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・こまあぶ 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・だけこ	
29月	しょくパン ぎゅうにゅう	チキンカチャート キャベツとツツのペンネ コンボータージュ こたますいか	イタリアの りょうり	ぎゅうにゅう・とり にく・ツツ・ベーコン・な まクリーム	しょくパン・じゃがい も・オリーブ・さ とう・でんぶ・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) にびだし 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	
*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。				今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 610 (650)	たんぱく質(g) 28.5 (21.1～32.5)	