



6月は虫歯予防月間です。何でも好き嫌いせず、よくかんで食べて、丈夫な歯を作りましょう！

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギーkcal
				おもに血や肉になる	おもに熱や力になる	おもに体の調子を整える	たんぱく質g
1	月	 虫歯予防月間 かむかむメニュー かみかみわかめごはん けんちん汁 とり肉の竜田揚げ シャキシャキあえ	○	わかめ、さば節(だし)、とり肉、とうふ	米、麦、きび、たかきび、あわ、ごま油、こんにやく、じゃがいも、でんぷん、米粉、油、さとう	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、しょうが、切干大根、もやし、きゅうり	589 25.7
2	火	ジャージャー麺 小松菜スープ メロン	○	豚肉、みそ、たまご、とり骨・豚骨(スープ)、ハム	油、中華めん、ごま油、さとう、でんぷん、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、たけのこ、もやし、きゅうり、こまつな、メロン	581 25.6
3	水	高野豆腐のそぼろごはん 豚汁 かぶのレモン醤油	○	とり肉、高野豆腐、煮干し(だし)、豚肉、とうふ、みそ	米、麦、油、さとう、こんにやく、じゃがいも	にんじん、ねぎ、ごぼう、だいこん、こまつな、かぶ、キャベツ、レモン	563 26.8
4	木	麦ごはん わかたまスープ さばのごまだれかけ 切干とキャベツのあえもの	○	さば節(だし)、わかめ、たまご、さば、みそ	米、麦、でんぷん、さとう、ごま	たまねぎ、こまつな、たけのこ、切干大根、キャベツ	618 28.8
5	金	鶏ごぼうピラフ 白いんげん豆のポターージュ こまつなサラダ	○	とり肉、白いんげん豆、とり骨(スープ)、牛乳、生クリーム、ツナ	米、麦、豆乳クリームバター、バター、じゃがいも、パン、油、さとう	にんじん、しょうが、ごぼう、コーン、えだまめ、たまねぎ、セロリ、こまつな、キャベツ、きゅうり、レモン	592 22.0
8	月	麦ごはん キャベツのみそ汁 塩こうじハンバーグ 野菜のいそあえ	○	豚肉、とり肉、豆腐、たまご、さば節(だし)、わかめ、とうふ、みそ、のり	米、麦、生パン粉、さとう、でんぷん	にんじん、ねぎ、だいこん、キャベツ、ねぎ、こまつな、もやし、コーン	583 29.4
9	火	 カリカリいわしの混ぜご飯 吉野汁 梅おほかあえ	○	いわし、さば節・昆布(だし)、油揚げ、かまぼこ、とり肉、かつお節	米、麦、でんぷん、油、さとう、こんにやく、うどん、玉ふ	しょうが、にんじん、ねぎ、みつば、もやし、ほうれんそう、キャベツ、梅干し	602 25.1
10	水	【梅雨入りメニュー①】<読書旬間> 「あめのもののおくいもの」に出てくる あじさい ドライカレー じゃこサラダ あじさいゼリー	○	豚肉、大豆、ちりめんじゃこ、粉寒天、乳酸菌飲料	米、麦、油、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、グレープジュース、パイナップル、もも	653 25.3
11	木	麦ごはん ホキの麦みそ焼き 野菜の煮物 ごま酢あえ	○	ホキ、みそ、さば節(だし)	米、麦、さとう、じゃがいも、こんにやく、ごま	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり	581 24.1
12	金	◎サッカーワールドカップ！オランダのメニュー◎ ダイスチーズパン トマトンスープ ケベリング(魚のフライ) パプリカサラダ	○	ベーコン、豚肉、とり骨(スープ)、にしん、たまご	ダイスチーズパン、小麦粉、パン粉、さとう、油	セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、コーン、きゅうり、赤ピーマン	614 29.4
15	月	【梅雨入りメニュー②】 梅わかごはん えのき入りすまし汁 いかのカレー揚げ もやしとニラのごま風味	○	わかめ、さば節・昆布(だし)、とうふ、たまご、いか	米、麦、でんぷん、さとう、油、ごま油、ごま	梅干し、えのきたけ、ねぎ、こまつな、しょうが、もやし、ニラ	562 25.3
16	火	鮭と枝豆のチャーハン 鶏つくねの豆乳スープ 糸寒天のレモン酢かけ	○	鮭、とり肉、たまご、昆布・さば節(だし)、豆乳、糸寒天、油揚げ	米、麦、ごま、でんぷん、さとう、パン粉	えだまめ、たまねぎ、にんじん、しめじ、だいこん、はくさい、ねぎ、ねぎ、きゅうり、もやし、レモン	564 26.8
17	水	麦ごはん 大根のみそ汁 和風コロッケ ピリ辛きゅうり	○	油揚げ、みそ、煮干し(だし)、豚肉	米、麦、じゃがいも、しらたき、さとう、小麦粉、パン粉、油、ごま油、ごま	だいこん、こまつな、ねぎ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	595 21.6
18	木	おろしスパゲティ 豆腐入りたまごスープ 抹茶ケーキ	○	かつお節(だし)、ツナ、のり、とり肉、とうふ、たまご、さば節・昆布(だし)、豆乳	スパゲティ、油、さとう、でんぷん、小麦粉	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、こまつな	661 29.6
19	金	◎サッカーワールドカップ！チュニジアのメニュー◎ ルズジャルビ(チュニジア風ピラフ) ABCスープ タジン(ツナ入りポテオムレツ)	○	とり肉、ツナ、たまご、牛乳、ベーコン、とり骨・豚骨(スープ)	米、麦、オリーブ油、油、じゃがいも、マカロニ	にんにく、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、セロリ、パセリ	632 26.3
22	月	青菜ごはん わんたんスープ しいらの変わりソース ももヨーグルト	○	豚肉、とり骨(スープ)、しいら、ヨーグルト	米、麦、ごま油、ごま、わんたんの皮、小麦粉、でんぷん、油、さとう	こまつな、にんじん、たまねぎ、木茸、もやし、ねぎ、しょうが、もも	660 28.3
23	火	麦ごはん 塩肉じゃが さわらの香味焼き 野菜のごまだれあえ	○	さば節(だし)、豚肉、さわら、わかめ	米、麦、こんにやく、じゃがいも、さとう、ごま、ごま油、油	にんじん、たまねぎ、しょうが、ねぎ、にんにく、こまつな、キャベツ	616 28.9
24	水	青椒肉絲丼 青菜とコーンのスープ	○	豚肉、高野豆腐、さば節(だし)、とうふ、たまご	米、麦、油、さとう、でんぷん	ピーマン、にんにく、しょうが、たけのこ、エリンギ、ねぎ、にんじん、はくさい、コーン、こまつな	573 24.5
25	木	◎サッカーワールドカップ！スウェーデンのメニュー◎ ミルクパン レンズ豆とトマトのスープ ヤンソンさんの誘惑 レモンドレッシングサラダ	○	ベーコン、豚肉、とり骨(スープ)、レンズ豆、チーズ、牛乳、生クリーム、いわし、チーズ	ミルクパン、油、じゃがいも、バター、パン粉、油、さとう	セロリ、にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、レモン	580 24.3
26	金	 ひじきごはん 呉汁 焼きししゃも キャベツのおほかあえ	○	豚肉、ひじき、油揚げ、昆布・さば節(だし)、豚肉、とうふ、みそ、大豆、ししゃも、かつお節	米、麦、油、さとう、じゃがいも、ごま	しいたけ、にんじん、グリーンピース、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、キャベツ	593 28.8
29	月	麦ごはん 豆腐チゲ 小松菜とひじきのナムル 乳ない豆腐	○	とり骨(スープ)、豚肉、みそ、とうふ、ひじき、粉寒天、牛乳	米、麦、ごま油、ごま、さとう	にんにく、しょうが、しめじ、ニラ、はくさい、にんじん、ねぎ、キムチ、もやし、こまつな、みかん	590 23.0
30	火	ホットドッグ ポトフ メロン	○	ウィンナーソーセージ、豚肉、ベーコン、豚骨(スープ)	パン、油、じゃがいも、こんにやく	キャベツ、セロリ、にんじん、たまねぎ、かぶ、こまつな、メロン	573 22.5

*都合により献立や食材を変更する場合があります。 *今月の国内産食材の日は、1日と9日です。調味料の一部を除き、すべての食材を国内産とします。