



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー たんぱく質
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 切り干し大根の酢の物	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう	ごめ	あぶら	667
		あつあげ			きりほしだいこん きゅうり	さといも	ごま	24.2
		大豆			グリーンピース	さとう		
3 (火)	はちみつパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 昆布サラダ バナナ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	はちみつパン	ごまあぶら	598
			こんぶ	こまつな	バナナ えだまめ	じゃがいも		19.8
						さとう		
4 (水)	小魚チャーハン 牛乳 ビーフン汁 厚焼き卵 かおりあえ	やきふた	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ	たまねぎ もやし	ごめ むぎ	あぶら	613
		ゆでたまご	しらすぼし	ピーマン	きゅうり	ビーフン		26.3
		かまぼこ		ほうれんそう				
5 (木)	パーカーハウスパン 牛乳 コンソメスープ トンカツ ゆでキャベツ 1食ソース スライスチーズ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし	パーカーハウスパン	あぶら	679
		ぶたにく	スライスチーズ	パセリ	キャベツ	じゃがいも		28.8
						マカロニ		
6 (金)	ごはん 牛乳 野菜わん いわしの生姜煮 もやしの炒め物 冷凍洋なし	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ	ごめ	あぶら	619
		とうふ		ほうれんそう	ごぼう しめじ			23.7
		いわしのしょうがに		もやし	れいとう洋なし			
9 (月)	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが さんまの塩焼き おひたし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり	ごめ	あぶら	671
		さんましおやき		こまつな	グリーンピース	じゃがいも		22.5
						さとう		
10 (火)	パンパン 牛乳 タイピーエン 黒糖豆 オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	パンパン	あぶら	620
		だいず			もやし エリンギ	はるさめ でんぶ	ごまあぶら	26.5
		うすらのたまご			オレンジ	くらざとう さとう		
11 (水)	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 きびなごフライ ナムル	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	ごめ	あぶら	690
		ミートボール	きびなごフライ	ブロッコリー	きゅうり	さとう	ごまあぶら	28.8
						でんぶ		
12 (木)	黒砂糖パン 牛乳 コーンポターージュ キャベツのソテー バナナ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし	くらざとうパン	あぶら	628
		ウイナー		パセリ	キャベツ	じゃがいも		24.3
				こまつな				
13 (金)	ひじきごはん 牛乳 すまし汁 肉しゅうまい 甘酢きゅうり	とりにく しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	グリーンピース たまねぎ	ごめ むぎ	あぶら	593
		あぶらあげ とうふ	ひじき	ねぎ	きゅうり	さとう		25.1
		にく タチウオボール						
16 (月)	ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のオイスターソース炒め 五目厚焼き卵 ブロッコリーのおひたし	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	ごめ	あぶら	660
		ぶたにく		ブロッコリー	エリンギ にんにく	さとう	ごまあぶら	28
		あつやきたまご				でんぶ		
17 (火)	コッパン 牛乳 ミネストローネ チーズポテト オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリー	コッパン	あぶら	605
		ミックスビーンズ	チーズ	トマト	オレンジ	マカロニ	バター	25.2
				パセリ		じゃがいも		
18 (水)	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き かわりきんぴら	あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	とうがん なす	ごめ	ごまあぶら	610
		さば	わかめ		たまねぎ ごぼう	さとう	ごま	24.8
				こんにゃく				
19 (木)	米粉パン 牛乳 ハムと野菜のクリームスープ シイラのパーベキューソースあえ 塩もみきゅうり	ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ	ごめパン	あぶら	585
		シイラ		ちんげんさい	りんご しょうが	さとう	ごま	30.4
				にんにく	きゅうり			
20 (金)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー じゃこ入りサラダ メロン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご	ごめ むぎ	あぶら	649
		しらすぼし		アスパラガス	キャベツ	メロン	さとう	19.4
23 (月)	ゆかりごはん 牛乳 わかめスープ お焼きようざ 小松菜のおかか炒め	ちゅうかつくね	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ えのきだけ	ごめ	あぶら	596
		おさかなぎょうざ	わかめ		キャベツ	ゆかり	ごまあぶら	19.9
		かつおぶし						
24 (火)	コッパン 牛乳 なす入りミートスパゲティ フレンチサラダ	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	なす たまねぎ	コッパン	あぶら	651
				ブロッコリー	にんにく きゅうり	スパゲティ		25
				トマト	とうもろこし	さとう		
25 (水)	ごはん 牛乳 春雨汁 さんま煮付け 甘酢あえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	ごめ		613
		かまぼこ		こまつな		はるさめ		24.6
		さんまにつけ				さとう		
26 (木)	食パン 牛乳 ビーンズスープ スコッチエッグ ごまあえ りんごジャム	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリー	しょくパン	あぶら	662
		だいず		パセリ	にんにく もやし	さとう	ごま	29.2
		スコッチエッグ	ごまあえ りんごジャム	ほうれんそう		りんごジャム		
27 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃの含め煮 野菜のじゃこ炒め オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ こんにゃく	ごめ	あぶら	648
		あつあげ	しらすぼし	にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	22.8
		てんぷら		ほうれんそう				
30 (月)	そぼろごはん(ツナそぼろ・卵そぼろ) 牛乳 とりごぼう汁 パイン	ツナ たまごそぼろ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ しょうが	ごめ		643
		とりにく		こまつな	こんにゃく たまねぎ	さとう		24.4
		あぶらあげ			ごぼう しめじ パイン			

★6月の献立★

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。この週間は、カルシウムの多い食品を使った献立や、しっかり噛んで食べる献立を取り入れています。
【メニュー】小魚チャーハン・いわしの生姜煮・小松菜のおひたし・黒糖豆・スライスチーズなど

20日に佐世産の『メロン』を献立に取り入れています。

「食育」をより多くの人も広めるため、食育の活動を強化する月として、食育基本法ができた6月が「食育月間」として定められました。

また、毎月19日は『食育の日』です。この機会に、ご家庭で『食』について考えてみてはいかがでしょうか？





日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 (月)	中総体 振替休日								
3 (火)	はちみつパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 昆布サラダ パナナ	ベーコン 昆布	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ パナナ	キャベツ えだまめ	はちみつパン じゃがいも 砂糖	ごま油	785 25
4 (水)	小魚チャーハン 牛乳 ビーフン汁 厚焼き卵 かおりあえ 1食まめ(中のみ)	焼き豚 1食まめ 豚肉 厚焼き卵 かまぼこ	牛乳 しらす干し	にんじん 青じそ ピーマン ほうれん草	たまねぎ きゅうり	もやし	米 麦 ビーフン	油	789 34.1
5 (木)	パーカーハウスパン 牛乳 コンソメスープ トンカツ ゆでキャベツ 1食ソース スライスチーズ	鶏肉 豚肉	牛乳 スライスチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	とうもろこし	パーカーハウスパン じゃがいも マカロニ	油	793 32.5
6 (金)	ごはん 牛乳 野菜わん いわしの生姜煮 もやしの炒め物 冷凍洋なし	鶏肉 豆腐 いわし生姜煮	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜 ごぼう もやし 冷凍洋なし	たまねぎ しめじ	米	油	774 28.7
9 (月)	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが さんまの塩焼き おひたし	豚肉 さんま塩焼き	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリーンピース	きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油	824 26
10 (火)	中総体 振替休日								
11 (水)	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 きびなごフライ ナムル	豆腐 ミートボール	牛乳 きびなごフライ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり	しめじ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	875 35.8
12 (木)	黒砂糖パン 牛乳 コーンポタージュ キャベツのソテー パナナ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ キャベツ パナナ	とうもろこし	黒砂糖パン じゃがいも	油	786 29.9
13 (金)	ひじきごはん 牛乳 すまし汁 肉しゅうまい 甘酢きゅうり	鶏肉 しゅうまい 油揚げ 豆腐 タチウオボール	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	グリーンピース きゅうり	たまねぎ	米 麦 砂糖	油	738 31
16 (月)	ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のオイスターソース炒め 五目厚焼き卵 ブロッコリーのおひたし	豆腐 豚肉 厚焼き卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ	キャベツ にんにく	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	829 34.2
17 (火)	コッペパン 牛乳 ミネストローネ チーズポテト オレンジ 1食アーモンド(中のみ)	鶏肉 ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ オレンジ	セロリー	コッペパン マカロニ じゃがいも	油 バター アーモンド	771 31.5
18 (水)	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き かわりきんぴら	厚揚げ さば	牛乳 わかめ	にんじん	冬瓜 たまねぎ ごぼう こんにゃく	なす ごぼう	米 砂糖	ごま油 ごま	750 27.8
19 (木)	米粉パン 牛乳 ハムと野菜のクリームスープ シイラのパーベキューソースあえ 塩もみきゅうり	ロースハム シイラ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ りんご にんにく きゅうり	エリンギ しょうが	米粉パン 砂糖	油 ごま	782 39.6
20 (金)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー じゃこ入りサラダ メロン	豚肉 じゃこ	牛乳 しらす干し	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ メロン	りんご	米 麦 砂糖	油	819 23.4
23 (月)	ゆかりごはん 牛乳 わかめスープ お魚ぎょうざ 小松菜のおかか炒め	中華つくね お魚ぎょうざ かつおぶし	牛乳 わかめ	小松菜	たまねぎ キャベツ	えのきだけ ゆかり	米	油 ごま油	765 24.5
24 (火)	コッペパン 牛乳 なす入りミートスパゲティ フレンチサラダ	合いびき肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	なす にんにく とうもろこし	たまねぎ きゅうり	コッペパン スパゲティ 砂糖	油	777 29.5
25 (水)	ごはん 牛乳 春雨汁 さんま煮付け 甘酢あえ	豚肉 かまぼこ さんま煮付け	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ		米 春雨 砂糖		773 29.2
26 (木)	食パン 牛乳 ビーンズスープ スコッチエッグ ごまあえ りんごジャム	鶏肉 大豆 スコッチエッグ	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ にんにく	セロリー もやし	食パン 砂糖 りんごジャム	油 ごま	771 33.7
27 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃの含め煮 野菜のじゃこ炒め オレンジ	鶏肉 厚揚げ てんぷら	牛乳 しらす干し	かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ	こんにゃく オレンジ	米 砂糖	油 ごま油	832 28.1
30 (月)	そぼろごはん(ツナそぼろ・卵そぼろ) 牛乳 とりごぼう汁 パイン	ツナ 卵そぼろ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 しょうが こんにゃく たまねぎ ごぼう しめじ パイン		米 砂糖		807 29.6

★6月の献立★

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。この週間は、カルシウムの多い食品を使った献立や、しっかり噛んで食べる献立を取り入れています。
【メニュー】小魚チャーハン・いわしの生姜煮・小松菜のおひたし・黒糖豆・スライスチーズなど

20日に佐世保産の『メロン』を献立に取り入れています。

「食育」をより多くの人も広めるため、食育の活動を強化する月として、食育基本法ができた6月が「食育月間」として定められました。
また、毎月19日は『食育の日』です。
この機会に、ご家庭で『食』について考えてみてはいかがでしょうか？

