



6月分予定献立表



		こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こ ん だ て に つ い て
日	曜日	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよっ きぎ	おかず	(きいろのしょくひん) エネルギーのもと	(あかのしょくひん) からだをつくるもと	(みどりのしょくひん) からだのちようしを ととのえるもと			
2	月	くきわかめ ごはん	○	は	にくじゃが きりぼしだいこんのサラダ (ノンオイルしそドレッシング) みしょうかん	こめ あぶらしろごま じゃがいも さとう	くきわかめ ぎゅうにゅう ぶたばら	しょうが たまねぎ にんじん らたき きりぼしだいこん きゅう り みしょうかん	18.1 648		<p>6月の献立目標は歯の衛生週間にちなんで、「かみごたえのある献立」です。切り干し大根、くきわかめ、ししゃも、ちりめんじゃこ、ごぼう、いか、いわし、れんこん、きざみこんぶなどかみごたえのある食材や料理を多く取り入れました。よくかんで歯を丈夫にしましょう。</p> <p style="text-align: center;">歯の衛生週間</p>  <p style="text-align: center;">6月4日～6月10日</p> <p>11(水) 入梅 梅雨に入ることを入梅といい、およそ1か月間、雨の日が多くなります。梅の実が熟す時期と重なるため、梅雨という名前が付けました。入梅にちなんで、「かりかり梅ごはん」と「いわしのやくみだれがけ」を出します。この時期に獲れるいわしは「入梅いわし」とよばれ、1年のうちで、最も脂がのって美味しいと言われています。</p> 
3	火	フォカッチャ	○	スフ	えだまめのチャウダー ひきにくとトマトのオムレツ きせつやさいのサラダ (ソイドレッシング)	フォカッチャ あぶらじゃ がいのこむぎこ バター	ぎゅうにゅう クリーム た まご ぶたもも	たまねぎ にんじん えだまめ トマト アスパラガス キャベツ	28.1 616	フォカッチャは チャウダーに つけてたべま しょう	
歯(は)の衛生週間(えいせいしゅうかん)						こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ あ ぶらあげ しろみそ あか みそ いか ちりめん	たまねぎ こまつな ねぎ ごぼ う にんじん こんにやく	26.7 534		
4	水	ごはん	○	は	わかめとたまねぎのみそする いかのねぎやき じゃこきんぴら						
5	木	シュガークッペ	○	スフ	フレッシュトマトのやさいスープ じゃがいものそぼろチーズやき メロン	シュガークッペパン あぶ ら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶ たもも チーズ	にんにく かぶ にんじん たま ねぎ キャベツ セロリー パセ リ トマト メロン	23.1 598		
6	金	ゆかりごはん	○	は	みそけんちんじる やきししゃも(低・中・高2本) さつまあげとおからのいためもの	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたばら とう ふ あぶらあげ しろみそ し しゃも おから さつまあげ	だいこん にんじん ごぼう ぶ な しめじ ねぎ こんにやく	26.3 626		
9	月	チキン カレーライス	○	スフ	かいそういりだいこんサラダ (たまねぎドレッシング) みしょうかん	こめ あぶら じゃがいも しろごま	とりむね ぎゅうにゅう か いそうミックス	にんにく しょうが たまねぎ に んじん おろしりんご だいこん キャベツ みしょうかん	17.2 611		
10	火	しおやきそば	○	は	ごぼうスティック わかめときゅうりのサラダ (わふうドレッシング) あじさいゼリー	ちゅうかめん あぶら こ めこ でんぶん	ぶたもも えび ぎゅうにゅう う あおのり わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にん じん キャベツ もやし チンゲン サイ たけのこ ほししいたけ ごぼう きゅうり あじさいゼリー	21.5 537	パンはつきま せん	
入梅(にゅうばい)						こめ あぶら さとう しろご ま でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ いわし	たまねぎ にんじん スツキーニ ぶ な しめじ さやいんげん こんにやく ねぎ しょうが みしょうかん	24.6 591		
11	水	かりかり うめごはん	○	は	なつやさいのみそする いわしのやくみだれがけ みしょうかん						
12	木	はちみつ しょくパン	○	スフ	じゃがいもとベーコンのスープ アスパラとこぼしらのグラタン ブロックゼリーポンチ	はちみつパン あぶら じゃがいも マカロニ こむ ぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン い たやがい クリーム チー ズ	にんにく にんじん たまねぎ コー ン さやいんげん アスパラガス マッシュルーム みかん もも パイ ナップル レモン	22.5 663		
13	金	ごはん	○	スフ	マーボーどうふ れんこんとえだまめのサラダ (ちゅうかドレッシング) すいか	こめ あぶら さとう ごま あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶた もも あかみそ	しょうが にんにく ねぎ にんじ ん たけのこ ほししいたけ れ んこん きゅうり コーン えだま め すいか	26.8 638		
16	月	ごはん	○	は	かぼちゃとたまねぎのみそする あじのおろしだれがけ きざみこんぶとさつまあげのいために	こめ あぶら でんぶん こ むぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ し ろみそ あかみそ あじ こ んぶ さつまあげ	かぼちゃ たまねぎ だいこん にんじん	24.9 611		

日	曜日	こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こ ん だ て に つ い て
		しゅしよく つけるもの	ぎゅう にゆう	しよっ きぐ	おかず	(きいろのしよくひん) エネルギーのもと	(あかのしよくひん) からだをつくるもと	(みどりのしよくひん) からだのちようしを ととのえるもと			
17	火	ツナトマト スパゲティ	○	スフ	いかのチーズやき アーモンドサラダ (シーザードレッシング) あおうめゼリー	オリーブあぶら スパゲ ティアーモンドドレッシ ング	まぐろいか ぎゅうにゆう チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベ ツ コーン あおうめゼリー	30.4 529	パンはつきま せん	<p>23日(月) 徳島県の郷土料理</p> <p>ふしめんとは、そうめんを乾燥させる ときの棒にひっかかっている上の 部分のことをいいます。そのふしめ んを使ったふしめん汁は、徳島県の 郷土料理です。</p> <p>練り物のなると巻は、渦巻き模様 から徳島県の鳴門の渦潮から名づ けられたと言われています。鳴門の 渦潮は、シコシコとした美味しい歯 ごたえの鳴門わかめを生むと言わ れています。また、鳴門市の特産品 は、鳴門金時という有名なさつま芋 です。</p> 
18	水	わかめ ごはん	○	は	あつあげとぶたにくのみそに にらともやしのナムル (ちゅうかドレッシング) パイナップル缶(かん)	こめ あぶら しろごま さ とう でんぷん	わかめ ぎゅうにゆう な まあげ ぶたかた あかみ そ	たまねぎ にんじん こんにやく もやし にら パイナップル	27.6 665		
19	木	ナン	○	スフ	やさいスープ タンドリーチキン ひきにくとだいたいのトマトに	ナン あぶら オリーブあ ぶら	ぎゅうにゆう ベーコン と りも ヨーグルト だいた い ぶたも	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ にんにく トマト	30.8 524	ナンはトマト につけてた べましょう。	
20	金	ごはん (ふりかけ)	○	は	やさいのみそしる にしんのこうみやき だいたいこんとりにくのバターしょうゆに	こめ あぶら さとう パ ター	ぎゅうにゆう わかめ し ろみそ あかみそ にしん とりも	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそうしょうが だいこ ん グリンピース	26 568		
23	月	こもり なめし	○	は	徳島県(とくしまけん)の郷土料理(きょうどりょうり) ふしめんじる さつまいものてんぷら わかめいりサラダ (パンバンジードレッシング)	こめ あぶら しろごま ふ しめん さつまいも こむ ぎこめこ	ぎゅうにゆう ぶたもも な ると あぶらあげ わかめ	ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン	21.2 616		
24	火	フレッシュロール パン	○	スフ	ポークストロガノフ キャベツのソテー すいか	フレッシュロール あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゆう ぶたかた ク リーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベ ツ ピーマン すいか	20.4 640	パンはポーク ストロガノフに つけてたべま しょう	
25	水	あおじそ ごはん	○	は	じゃがいものうまに じゃこだいこんサラダ (わふうドレッシング) はくとう缶(かん)	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたもも さ つまあげ ちりめん	にんじん たまねぎ さやいん げん しょうが だいこん きゅう り みずな もも	23.6 641		
26	木	しよくパン (いちごジャム)	○	スフ	とりにくとニョッキのトマトに ベーコンとごぼうのせんぎりいため なつまかん缶(かん)	しよくパン オリーブあぶ ら あぶら いちごジャム	ぎゅうにゆう とりもも ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリートマト ごぼう えのき たけ ピーマン なつまかん	21.4 587		
27	金	ごはん	○	は	とうふととうがんのみそしる ぎんざけのしおやき ひじきのごもくに	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゆう とうふ あか みそ しろみそ ぎんざけ だいたい ひじき さつまあ げ	こまつな とうがん たまねぎ にんじん れんこん	28.8 590		
30	月	ごはん	○	は	チンゲンサイとしめじのスープ いかのチリソースかけ チンジャオロースー	こめ あぶら でんぷん ご まあぶら さとう	ぎゅうにゆう たまご いか ぶたもも	チンゲンサイ ぶなしめじ ね ぎしょうが たまねぎ にんにく ピーマン たけのこ	26.8 609		
※しよっきぐの「は」は「はし」、「スフ」は、「スプーン フォーク」を表しています。 ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※26年度6月分の引き落としは、7月1日(火)です。納め忘れのないようお願いし ます。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 602 キロカロリー	たんぱくしつ 24.6 グラム			