



日にち (曜日)	主食	おかず	使われている食品					エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	もって くるもの	
			(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を整える	(黄) エネルギーのもとになる						
			たんぱく質 卵、大豆 肉、魚	無機質 牛乳、乳製品 小魚、海藻	ビタミン	炭水化物	脂質				
1 (木)	ごはん	トックスープ ブルコギ あおうめかんでん	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ かんでん	にんじん ねぎ にら たけのこ	たまねぎ しょうが もやし にんにく りんご	こめ トック さとう	ごまあぶら	623 233	 しゅじつ	はし
2 (金)	ごはん	ABCスープ スッキーニととりにくの マヨソテー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ スッキーニ とうもろこし	こめ マカロニ	マヨネーズ あぶら	576 18.1	 くだもの	はし
★6/4から6/10までは「ほとくろのけんこうしゅうかん」です。けんこうをたもつためによくかんでたべましょう。											
5 (月)	ごはん	とりにくとニラのスープ こんさいいりすぶた	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	たまねぎ れんこん キャベツ ごぼう しいたけ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	601 21.8	 にゅうせいひん	はし
6 (火)	ごはん	じゃがいものそぼろに きりほしだいこんの ソースいため オレンジ	とりにく なまあげ ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ オレンジ きりほしだいこん キャベツ もやし	こめ さとう あぶら	あぶら	627 22.6	 しゅじつ	はし
7 (水)	アップルパン	コンソメスープ チキンとやさいの トマトにこみ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ スッキーニ えのきたけ にんにく とうもろこし なす	アップルパン	オリーブオイル	575 21.0	 たまご	はし
8 (木)	ごはん	ワントンスープ じゃがぶたキムチ まんてんだいず	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はくさいキムチ	こめ ワントン	ごまあぶら じゃがいも	578 20.8	 こさかな	はし
★6/9～6/15は「じばさんしゅうかん」です。じもとでとれたしょくざいをちゅうしんにきゅうしょくをつくります。											
9 (金)	ひじきごはん	とうぶじる たこカツ	とりにく とうぶ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき たこカツ	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ	こめ さとう	あぶら	580 25.2	 いも	はし
12 (月)	ごはん	ちゅうがスープ なすのみそいため	とりにく ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	もやし たまねぎ しいたけ なす	こめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	561 20.6	 にゅうせいひん	はし
13 (火)	ごはん	やまぐちこみそしる そぼろごはんのぐ おのちやムース	ハモつみれ とうぶ みそ たまご	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ねぎ さやいんげん	しいたけ しょうが	こめ さとう	あぶら	674 30.1	 くだもの	スプーン
14 (水)	しょうパン <small>けんさんりんごジャム</small>	わかめうどん しらすいりあつきたまご きゅうりのピリから	とりにく かまぼこ しらすいりあつきたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	パン さとう	ごまあぶら ジャム うどん	593 27.8	 やさい	はし
15 (木)	ごはん	とりだんごちゅうかに ヤーコンめんサラダ	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん きくらげ	たまねぎ にんにく たけのこ しょうが もやし きゅうり	こめ さとう あぶら	ごまあぶら あぶら ごま	607 21.7	 かいそう	はし
16 (金)	ごはん	レタススープ てりやきチキン やさいのレモンいため	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レタス たまねぎ キャベツ	こめ あぶら じゃがいも さとう	あぶら	578 20.5	 たまご	はし
19 (月)	ごはん	なつやさいカレー ごぼうサラダ いっしょくごまドレッシング	ぶたにく ひらてん ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ごぼう	たまねぎ にんにく えだまめ しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら カレーウ ドレッシング	635 20.4	 だいずせいひん	スプーン
20 (火)	ごはん <small>おかかふりかけ</small>	なつやさいのみそしる なんばんづけ	なまあげ みそ かつおぶし しるみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ オクラ	たまねぎ なす ピーマン	こめ でんぶん さとう	あぶら	612 23.5	 きのこ	はし
21 (水)	こくとうパン	ミネストローネ ジャーマンポテト	ワインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	エリンギ にんにく たまねぎ セロリ えだまめ キャベツ	こくとうパン じゃがいも	あぶら オリーブオイル	588 19.8	 にゅうせいひん	はし
22 (木)	ごはん	すましじる ぶたにくとやさいの しょうがいため れいとうみかん	とうぶ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん とうみょう こまつな	たまねぎ しょうが みかん	こめ あぶら さとう	あぶら	593 22.6	 しゅじつ	はし
23 (金)	ごはん <small>のりつくだに</small>	ちゅうかふうコンスープ ピーファンいため	とりにく ひらてん ぶたにく	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん ねぎ ピーマン	とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん ピーファン	あぶら さとう	566 19.6	 しゅじつ	はし
26 (月)	ごはん	とうがんとぶたにくの あっさり とりにくのカレーマヨいため	ぶたにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん さやいんげん	とうがん えだまめ キャベツ たけのこ とうもろこし しめじ	こめ さとう	マヨネーズ	626 26.9	 いも	はし
27 (火)	ごはん	おやこどんのぐ かみなりとうぶ	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう とうぶ ぶたにく	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ しいたけ ごぼう	こめ さとう でんぶん	あぶら	672 30.6	 やさい	はし
28 (水)	しょうパン <small>ソフトチーズ</small>	やきそばうすパゲティ じゃこだいず メロン	ぶたにく ひらてん だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ しらす	にんじん ピーマン	キャベツ もやし メロン	パン スパゲティ さとう	あぶら ごま	660 29.8	 くだもの	はし
29 (木)	ごはん	マーボーはるさめ ぎょうざ ナムル	みそ ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが きくらげ しいたけ もやし	こめ はるさめ さとう ごま	ごまあぶら ごま あぶら	674 22.1	 かいそう	はし
30 (金)	えだまめごはん	スッキーニのスープ しるみざかなの パーベキューソース	とりにく しるみざかな ベーコン	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ピーマン	スッキーニ りんご たまねぎ きピーマン	こめ さとう でんぶん	オリーブオイル あぶら	643 24.2	 たまご	はし

\*牛乳は毎日つきます。 \*生産の都合により、食材が入らないことがあります。