



今月の目標☆食後の休養☆ 食後の過ごし方を考えて、行動しよう！								
ひ よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1 きん	まーぼーなすどん		パンサンス	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム たまご	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ きゅうり もやし キャベツ	675	25.2
4 げつ	ふりかえきゅうじつ							
5 か	こくとうパン		さつまいものシチュー えだまめサラダ	パン さつまいも こめこ マーガリン さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム ひじき	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし グリンピース キャベツ えだまめ	605	22.5
6 すい	むぎごはん		さかなのみそマヨやき こんぶあえのっペじる	こめ むぎ マヨネーズ さといも こんにゃく でんぶん	ぎゅうにゅう さかなきりみ みそ こんぶ とりにく チーズ かまぼこ あつあげ かつおぶし	はくさい キャベツ にんじん だいこん ねぎ	606	26.2
7 もく	★あげパン		カレーふうみのポトフ じゃこレタスサラダ	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ワインナー とりにく ちりめん	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ レタス きゅうり	640	25.5
8 きん	いい歯のひ		はくさいのごまあえ ピリからとんじる	こめ ごま さとう さつまいも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう だいす わかめ ぶたにく とうふ みそ にぼし	えだまめ にんじん ねぎ はくさい だいこん ごぼう キムチ ほうれんそう	597	23.3
	だいすごはん		ごまずあえ はくさいのうすくずじる	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ だいす てんぶら ぶたにく かつおぶし	にんじん ごぼう グリンピース キャベツ きゅうり しょうが はくさい いいたけ カリフラワー こまつな えのきたけ		
11 げつ	ひじきごはん		にくみそおでん れんこんサラダ	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ちくわ てんぶら うずらたまご かつおぶし とりにく みそ こんぶ	だいこん にんじん れんこん キャベツ きゅうり	623	22.8
12 か	むぎごはん		ぶたにくとこんぶのいためもの かぼちゃのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら いとこんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あつあげ てんぶら わかめ あぶらあげ みそ にぼし	にんじん ごぼう いんげん かぼちゃ えのきたけ ねぎ たまねぎ	592	23.1
14 もく	ミルクパン		とりにくのトマトに ミモザサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ サラダゆ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご みそ	たまねぎ にんじん カリフラワー えのきたけ ホールトマト パセリ にんにく ブロッコリー しめじ	652	25.8
15 きん	★チキンカツどん		ちぐさあえ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう とうもろこし もやし キャベツ	702	26.5
18 げつ	あきやさい ハヤシライス		コンビネーションサラダ	こめ むぎ さといも あぶら オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか まぐろフレーク	たまねぎ れんこん えだまめ なす にんにく しょうが にんじん ホールトマト きゅうり キャベツ	690	20.7
19 か	セルフてりやき バーガー		はくさいスープ フルーツヨーグルト	パン マヨネーズ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ ヨーグルト ベーコン	レタス みかんかん パインかん パセリ おうとうかん バナナ はくさい にんじん ほうれんそう とうもろこし たまねぎ	642	22.8
20 すい	むぎごはん		ホイコーロー [®] もずくのちゅうかスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ もずく	しようが にんにく キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし ピーマン にんじん たけのこ ちんげんさい	606	23.2
21 もく	食育の日「あまくさ」		たいぼうまき みかんドレッシングサラダ むらくもやさいスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら オリーブオイル でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん レタス とうもろこし きゅうり みかんかじゅう えのきたけ ほうれんそう	665	29.0
	しょくパン		さばのソースに もやしのちゅうかあえ ぐだくさんみそしる	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう さば ハム たまご あつあげ みそ にぼし	しようが もやし きゅうり にんじん だいこん しめじ ごぼう ねぎ		
25 げつ	むぎごはん		まつかぜやき わかめのすのもの ビーフンじる	こめ むぎ ビーフン パンこ さとう ごま	ぎゅうにゅう みそ たまご わかめ ベーコン	たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり しいたけ えのきたけ ねぎ こまつな	600	21.1
26 か	しょくパン		ブイヤベース ブロッコリーのごまねーズ マーシャルビーンズ	パン じゃがいも あぶら ごま マヨネーズ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく さかなかくぎり	たまねぎ にんじん いんげん にんにく ブロッコリー りんご	603	27.6
27 すい	きのことぶたにくの カレーライス		いりだいすサラダ	こめ むぎ じゃがいも カレールウ さとう サラダゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ りんご ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし	670	20.6
28 もく	じゃこトースト		かいそうサラダ あきやさいコンソメスープ	パン マヨネーズ ごま サラダゆ さつまいも	ぎゅうにゅう ちりめん チーズ かいそう ハム ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ きゅうり れんこん いんげん しいたけ	600	22.3
29 きん	★たこめし		ひじきのちゅうかあえ とうふだんごじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら しらたまこ	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ こんぶ のり ひじき とりにく とうふ かつおぶし	にんじん だいこん きゅうり しいたけ ねぎ こまつな	639	25.6

※今月の給食回数は20回です。

※献立は、都合により変更することがあります。

※★のメニューは、6月に実施したラッキーにんじん給食のリクエストです。