



日曜日	曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
1	木	げんりょうパン 牛乳 おからドーナツ かぼちゃサラダ ピーンじり みかんジュース	パン さとう こむぎこ ビーフン	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	おから たまご ぶたにく	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	きゅうり えだまめ たけのこ しいたけ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	524 18.0 15.6	670 24.2 21.9	828 29.6 25.9	Kcal g g
2	金	ごはん 牛乳 さげのマヨネーズやき カラフルナムル あつあげとわかめのみそる	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	さけきりみ あつあげ むぎみそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり きりぼしだいこん コーン たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	475 21.7 11.6	614 29.2 17.0	717 31.6 18.7	Kcal g g
5	月	パン 牛乳 ぶたにくのトマトソース かみかみサラダ マカロニスープ ペビーチーズ	パン さとう アルファベットマカロニ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	ぶたにく するめ だいたいず ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	465 24.5 17.9	652 33.6 24.8	795 40.0 28.5	Kcal g g
6	火	うめごはん 牛乳 しろさかなのレモンハーブやき ごまつなとひじきのいためもの しらたまじる あじさいゼリー	こめ さとう しらたまだんご あじさいゼリー	オリーブあぶら あぶら	あかうお ぎゅうにく ちくわ ぶたにく あげ	牛乳 ひじき	ごまつな にんじん ねぎ	カリカリうめ レモンかじゅう もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	488 21.8 11.4	628 29.3 16.6	751 34.3 18.6	Kcal g g
7	水	ごはん 牛乳 さきいかのかきあげ くきわかめのすのもの けんちんじる	こめ さつまいも こむぎこ はるさめ てんぷらこ さとう こんにやく	あぶら	さきいか ぶたにく やきどうふ	牛乳 くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ きゅうり しいたけ レモンかじゅう ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	505 17.1 12.1	644 22.9 17.4	769 26.2 19.7	Kcal g g
8	木	ごっこごはん 牛乳 とりにくのマーレードやき ちくわとほうれんそうのたまごじ レタススープ みかんジュース	こめ ろっこくまい みかんジャム さんおんどう	あぶら	とりにく たまご ちくわ ベーコン	牛乳	ほうれんそう パプリカ にんじん パセリ	もやし レタス たまねぎ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	491 22.3 10.1	620 28.8 15.1	727 33.9 16.9	Kcal g g
9	金	ごはん 牛乳 だいたいずかりんどう ごぼうナムル マーボーどうふ	こめ くらざとう でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	だいたいず とうふ ぶたにく あかみそ	牛乳	ごまつな にんじん ニラ	ごぼう もやし たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが きょうねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	489 21.7 13.2	625 28.7 18.7	746 33.5 21.4	Kcal g g
12	月	はだかむぎごはん 牛乳 キウイボーク わふうサラダ クリームスープ	はだかむぎごはん さとう じゃがいも キウイジャム	ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぶたにく とりにく ロースハム ひしおみそ	牛乳 ていしほうにゅう	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	435 27.9 16.8	623 38.5 24.3	766 47.2 28.6	Kcal g g
13	火	ごはん 牛乳 すりみのちぎりあげ うめドレッシングサラダ すましじる	こめ こめこ さとう	あぶら	すりみ とうふ	牛乳	にんじん ごまつな ねぎ	たまねぎ きくらげ キャベツ コーン ななおれうめ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	467 18.3 13.1	601 24.5 18.6	712 28.8 21.3	Kcal g g
14	水	ごはん 牛乳 ぶりのみりんやき ほうれんそうのサラダ ひきとおし	こめ さとう そうめん こんにやく	あぶら	ロースハム とりにく とうふ	牛乳 ぶりのみりんづけ	ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン ごぼう きょうねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	470 20.7 10.9	623 28.0 16.3	736 32.5 18.0	Kcal g g
15	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのスタミナやき キャベツときくらげのあえもの じゃがいものベーコンに みかんジュース	こめ みずあめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく りんご キャベツ きくらげ たまねぎ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	521 19.6 9.6	658 25.8 14.6	776 31.0 16.7	Kcal g g
16	金	たいめし 牛乳 いりどうふ おひたし さつまじる みかんゼリー	こめ さとう こんにやく さつまいも みかんゼリー	あぶら ごまあぶら	たい とうふ ぶたにく とりにく むぎみそ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	しいたけ グリーンピース しょうが キャベツ たまねぎ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	494 22.2 11.5	632 28.9 16.9	741 34.2 18.9	Kcal g g
19	月	キャロットパン 牛乳 とうもろこしグラタン ごんぶサラダ やさいたつぶりスープ びわ	パン さとう	あぶら	ベーコン とうもろこしグラタン	牛乳 すきこんぶ	クリスタルキャロット かぼちゃ にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ びわ	エネルギー たんぱく質 脂質	454 12.5 16.1	685 19.7 25.3	800 23.0 27.3	Kcal g g
20	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのレモンソース ごまつなのアーモンドあえ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも いとこんにやく	アーモンド あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳	ごまつな にんじん	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	485 22.5 11.6	623 29.4 17.0	740 34.7 19.1	Kcal g g
21	水	ごはん 牛乳 さばのソースやき シルバーサラダ さわにわん	こめ さとう マロニー	ノンエッグマヨネーズ	さば しろみそ ロースハム ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	488 22.1 16.3	633 29.8 22.8	750 34.9 26.2	Kcal g g
22	木	ルーローパン(むぎごはん) 牛乳 かいそうサラダ ファンタンスープ みかんジュース	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく うずらたまご ワフタン	牛乳 かいそうミックス	チンゲンサイ にんじん ニラ	しょうが にんにく しいたけ キャベツ きょうねぎ コーン きゅうり たまねぎ レモンかじゅう みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	507 18.2 12.3	638 23.9 17.6	749 28.1 20.0	Kcal g g
23	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのごまみそやき ごまつなとツナのおひたし にくだんごとはるさめのスープ	こめ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	ぶたにく しろみそ まぐろ にくだんご	牛乳	ごまつな チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく キャベツ レモンかじゅう たまねぎ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	493 21.5 13.5	634 28.2 19.2	754 33.2 21.9	Kcal g g
26	月	うわぎりパン 牛乳 メンチカツ ポイルキャベツ ミネストローネ ふくらソース	パン じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	メンチカツ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	429 17.3 15.6	603 24.2 22.2	749 29.5 26.3	Kcal g g
27	火	ボークカレー(むぎごはん) 牛乳 てづくりふくしんづけ きりぼしだいこんのヘルシーサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう ふくらソース	あぶら しろごま ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく	牛乳 きざみこんぶ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ りんご だいこん しいたけ れんこん きゅうり きりぼしだいこん もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	482 16.1 12.9	623 22.1 18.5	745 25.6 21.5	Kcal g g
28	水	げんりょうごはん 牛乳 やきししゃも だいたいずのサラダ にくうどん のりつくだに	こめ さとう うどん	あぶら	だいたいず ロースハム ぎゅうにく	牛乳 ししゃも のりつくだに	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	470 17.9 12.3	612 25.0 18.4	727 29.5 21.3	Kcal g g
29	木	パン 牛乳 ガーリックチキン ひじきサラダ トックススープ みかんジュース	パン さとう トック	あぶら ごまあぶら	とりにく やきぶた	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	466 22.8 12.0	653 31.7 18.5	790 38.1 21.3	Kcal g g
30	金	ごはん 牛乳 ちくわのあかしそあげ せんぎりサラダ じゃがいものそぼろに ふくらごさかな	こめ こむぎこ てんぷらこ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	ちくわ とりにく	牛乳 ふくらごさかな	あかしそ にんじん	だいこん きゅうり すだちかじゅう たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	499 17.5 11.0	643 23.6 16.2	793 28.4 20.3	Kcal g g

歯と口の健康週間

味

日本の味めぐり・・・6月は長崎県の味めぐり献立です！

【ひきとおし】
【ひきとおし】は、長崎県の離島の郷土料理です。
来客があった時、「どうぞ！どうぞ！」と奥の座敷にひき通して、鍋を囲み楽しい回らんが始まったので、【ひきとおし】と呼ぶようになりました。
地鶏やつみれのおいしいダシ汁をベースにして、甘みのあるダシに仕上げます。

歯を強くする
カルシウムが多い食品



地産地消について

◎ 今月の地産地消はほうれん草・キャベツ・七折梅・米です
該当の食材に下線をつけて表示しています。

お知らせ

※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

