



日 曜日	献立名			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		kcal	たんぱく質	脂質
	主食	牛乳	副食	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂肪			
1月	麦ごはん		ぶた肉の朝鮮やき きゅうりとわかめの酢の物 すいとん餃子スープ	豚肉	牛乳 わかめ いりこ	にんじん 葉ねぎ なら	にんにく きゅうり たけのこ たまねぎ もやし はくさい	米 おおむぎ 砂糖	ごま 米サラダ油 ごま油	842	40.2	17.6
2火	ごはん		厚揚げの中華煮 かみかみ和え きんぴられんこん	厚揚げ 豚肉 えび するめ	牛乳 こんぶ	さやいんげん にんじん	たけのこ キャベツ しいたけ にんにく きゅうり れんこん	米 砂糖	油 ごま油 ごま	862	38.6	25.4
3水	中華丼		きすの青じそ揚げ ピーマンとコーンのソティ	豚肉 いか うずら卵 きす 卵	牛乳	にんじん さやえんどう しそ ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ コーン	米 でん粉 小麦粉	油 米サラダ油	877	40	23.7
4木	コッペパン		マカロニのクリーム煮 カルちゃんサラダ プリン	鶏肉	牛乳 チーズ いりこ	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり	パン マカニ・ガゲティ じゃがいも 小麦粉 砂糖 デザート	バター 米サラダ油 ごま	839	34.5	30.4
5金	たこめし		切り干し大根の卵とじ キャベツの和え物 豆腐のみそ汁	たこ てんぷら 揚げ 卵 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	ごぼう しいたけ だいこん グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ	米 砂糖	米サラダ油 ごま	814	33.2	27.1
8月	カレーうどん		かみかみ天ぷら 野菜のシーチキン和え	豚肉 油揚げ 竹輪 だいず するめ 卵 まぐろ	牛乳 わかめ いりこ あおりの	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし	うどん 小麦粉 砂糖	米サラダ油 油	780	37.3	29.1
9火	麦ごはん		焼きめざし 小松菜とひじきのナムル 肉じゃが ひわ	牛肉	牛乳 いわし ひじき	こまつな にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ ひわ	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油 油	842	26.9	23.5
10水	わかめごはん		豆あじの南蛮漬け ゴマドレッシングあえ(キャ・ブ ・コーン) ならたま汁	豆あじ 豆腐 卵	わかめ 牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー なら	レモン キャベツ コーン たまねぎ	米 おおむぎ でん粉 砂糖	米サラダ油 ごま ごま油	876	36.3	22.1
11木	ごまパン		ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ ミニトマト	だいず 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ グリーンピース パインアップル キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	ごま 油	839	38.3	29.4
12金	豆腐入りドライ カレー		グリーンサラダ(ダイスチーズ) ゴールドキールーツ	豆腐 牛肉 豚肉 だいず	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ キウイ	米 おおむぎ 砂糖	米サラダ油 油	877	34.9	26.1
15月	ミルクパン		野菜とソーセージのスープ煮 マカロニサラダ ヨーグルト	ソーセージ ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり 冷凍コーン	パン じゃがいも マカニ・ガゲティ	米サラダ油 マヨネーズ	817	30.2	31.6
16火	麦ごはん		さばの味噌だれかけ 切り干し大根ハリハリ漬け 新じゃがのみそ汁	さば みそ 油揚げ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん みつば 葉ねぎ	だいこん しょうが たまねぎ	米 おおむぎ 砂糖 でん粉 じゃがいも		871	35.9	23.2
17水	麦ごはん		肉じゃがコロケ ゆで野菜(キャ・き・こ) わかめスープ(とうふ・えのき)	牛肉 豚肉 卵 豆腐	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ えのきたけ	米 おおむぎ じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	米サラダ油 ごま	868	27.5	22.6
18木	米粉パン		ささみのレモン煮 海藻サラダ ミネストローネスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 海藻	ブロッコリー トマト にんじん	レモン きゅうり 冷凍コーン キャベツ たまねぎ	パン でん粉 砂糖 マカニ	米サラダ油	792	40.6	29.7
19金	ごはん		じゃがいものうま煮 キャベツの和風マヨネーズあえ すもも	うずら卵 鶏肉 竹輪	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり すもも	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	米サラダ油 ごま マヨネーズ	864	26.7	24.8
22月	なす入りスパゲ ティ		フレンチサラダ かぼちゃチップス	ベーコン ハム	牛乳 チーズ	トマト にんじん ブロッコリー ピーマン かぼちゃ	なす たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり りんご	パン ガゲティ 砂糖	米サラダ油 油	802	29.4	31.6
23火	麦ごはん		鮭の塩焼き ひじきの五目煮 きゅうりもみ	さけ だいず 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	れんこん グリーンピース きゅうり	米 おおむぎ こんにゃく はるさめ 砂糖	米サラダ油 ごま	809	36.7	21.5
24水	豚キムチ丼		キャベツの和え物 小煮干しと大豆の揚げ煮	豚肉 かつお節 だいず	牛乳 こぼし	葉ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	米 おおむぎ でん粉 砂糖	ごま油 米サラダ油 ごま	824	40	22.6
25木	ミルクパン		八宝菜 ビーンズサラダ 河内ばんかん	豚肉 いか うずら卵 まぐろ ゆで卵 だいず	牛乳	スナッパえん どう にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり 河内ばんかん	パン でん粉 砂糖	油 ごま油 米サラダ油 マヨネーズ	799	39.9	31.4
26金	ジュシー		もずくの天ぷら ゴーヤチャンプルー バイン	豚肉 豆腐 ベーコン 卵 かつお節	こんぶ 牛乳 もずく	にんじん	しいたけ にがり パインアップル	米 おおむぎ 小麦粉 でん粉	油 米サラダ油	859	32.4	29.4
29月	冷やし中華		鶏肉のガーリック焼き 蒸しじゃがいも	やきぶた 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり もやし	中華めん 砂糖 じゃがいも	ごま油 米サラダ油	765	37.5	33.2
30火	ひじきごはん		とり手羽もとのさっぱり煮 小松菜とコーンのあえ物 すまし汁	油揚げ 豚肉 鶏肉 かつお節 なると	ひじき 牛乳 わかめ	にんじん こまつな 葉ねぎ	グリーンピース しょうが にんにく キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	米 砂糖	油 ごま	804	33.9	25.7

## 6月は「食育月間」です!

「食べること」は、健康な生活を送る「基礎」となります。家族のみなさんと、日ごろの食生活について振り返ってみましょう。



1日3食決まった時間に食べている。	感謝の気持ちをこめてあいさつができています。
間食は時間と量を決めている。	旬の食べ物を食卓に取り入れている。
よくかんで食べている。	おはしや茶わんを正しくもてている。
食事の前に手洗いをしている。	家族そろって食事をしている。

### 琴南産の食べ物

こめ

\*天候などにより産地が変更になる場合があります。