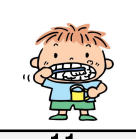




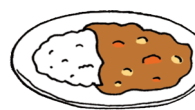



月	火	水	木	金								
1	2	3	4	5								
<p>△ 牛乳 552kcal</p> <p>チャーハン</p> <p>○ こめ 75 ○ おしむぎ 8</p> <p>○ こめあぶら 0.5 △ ぶたにく 25</p> <p>□ たまねぎ 40 □ にんじん 10</p> <p>□ ねぎ 6 △ こうやどうふ 3</p> <p>さけ 0.6 しお こしょう</p> <p>ちゅうかだし こいくち</p> <p>とりつくねとやさしいのスーフ</p> <p>△ つくね 26 ○ こめあぶら 0.5</p> <p>□ もやし 21 □ はくさい 17</p> <p>□ こまつな 10 こしょう</p> <p>ちゅうかだし</p>	<p>△ 牛乳 613kcal</p> <p>ごはん</p> <p>○ ささみのレモンソースあけ</p> <p>△ ささみ さけ 2</p> <p>○ かたくりこ 6.5 ○ あげあぶら 6</p> <p>○ さとう 4.5 □ レモン 2.7</p> <p>しお こいくち</p> <p>さんしょくナムル</p> <p>□ もやし 25 □ にんじん 5</p> <p>□ きゅうり 30 ○ すりごま 0.4</p> <p>○ ごまあぶら 0.5 しお</p> <p>す こいくち</p> <p>わかめのみぞしる</p> <p>△ わかめ 0.8 △ どうふ 20</p> <p>□ たまねぎ 20 □ えのきたけ 3</p> <p>だし みそ</p>	<p>△ 牛乳 551kcal</p> <p>ごはん</p> <p>○ のりごみふいかけ</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>△ ちりめんじゃこ 5 □ ピーマン 23</p> <p>△ ちくわ 7 ○ さとう 1.2</p> <p>○ こめあぶら 0.15 こいくち</p> <p>にくじゃが</p> <p>○ じゃがいも 81 △ ぎゅうにく 10</p> <p>△ ぶたにく 15 ○ こんにやく 22</p> <p>□ たまねぎ 70 □ にんじん 10</p> <p>□ モロコいんげん 5.5 こいくち</p> <p>○ さとう 2.4 さけ 1.5</p>	<p>△ 牛乳 554kcal</p> <p>ごはん</p> <p>△ アジフライ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p>□ キャベツ 45 □ にんじん 4</p> <p>△ しおこんぶ 1.27 △ かつおぶし 0.98</p> <p>かきたまじる</p> <p>□ ねぎ 5 □ こまつな 20</p> <p>△ たまご 30 ○ かたくりこ 0.5</p> <p>みりん 0.47 だし</p> <p>うすくち</p> 	<p>△ 牛乳 555kcal</p> <p>ぶたにくとごぼうのあまからどん</p> <p>○ こめ 75 △ ぶたにく 32</p> <p>さけ 1.73 □ しょうが 1.38</p> <p>□ ごぼう 17 □ たまねぎ 62</p> <p>□ きりぼしだいこん 4.5 □ えだまめ 3</p> <p>○ こんにやく 28 さけ 4.48</p> <p>○ さとう 2.15 ○ いらいごま 0.69</p> <p>みりん 4.15 こいくち</p> <p>じゃがいもとシャキシャキサラダ</p> <p>○ じゃがいも 33 □ きゅうり 8</p> <p>□ にんじん 3.2 ○ すりごま 0.64</p> <p>○ こめあぶら 1.92 ○ さとう 0.96</p> <p>す しお</p> <p>こしょう</p>								
8	9	10	11	12								
<p>△ 牛乳 648kcal</p> <p>ごはん</p> <p>△ はんぺんフライ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>キュールスローサラダ</p> <p>□ キャベツ 40 □ きゅうり 4</p> <p>□ にんじん 5 ○ オリーブオイル 0.2</p> <p>○ さとう 1.35 す しお</p> <p>こしょう うすくち</p> <p>チキンのトマトに</p> <p>△ とりにく 50 □ しめじ 9</p> <p>□ エリンギ 7 □ たまねぎ 47</p> <p>○ じゃがいも 30 □ にんにく 0.2</p> <p>□ さやいんげん 3 □ トマト 12</p> <p>○ かたくりこ 0.5 ワイン 1</p> <p>こしょう ○ こめあぶら 0.4</p> <p>しお ウスターソース</p> <p>コンソメ ケチャップ</p>	<p>△ 牛乳 552kcal</p> <p>きりぼしだいこんとベーコンのごはん</p> <p>○ こめ 70 ○ げんまい 5.6</p> <p>□ きりぼしだいこん 4.66 □ えのきたけ 9.33</p> <p>△ ベーコン 14 □ えだまめ 4.66</p> <p>□ にんじん 9.33 ○ さとう 1.86</p> <p>○ いらいごま 1.12 みりん 0.93</p> <p>さけ 0.93 うすくち こいくち</p> <p>きゅうりのすのもの</p> <p>△ わかめ 1 □ きゅうり 25</p> <p>○ さとう 1.64 す こいくち</p> <p>キャベツのみぞしる</p> <p>□ キャベツ 10 □ たまねぎ 20</p> <p>○ じゃがいも 10 △ あぶらあげ 4</p> <p>みそ だし</p> <p>はとくちのけんこうしょうかんゼリー</p>  <p>ナタデココとレモンの かじゅうをつかったゼリーです。</p>	<p>△ 牛乳 579kcal</p> <p>ごはん</p> <p>○ コッペパン</p> <p>やきそば</p> <p>○ ちゅうかめん 78 △ ぶたにく 19.2</p> <p>□ キャベツ 60 □ にんじん 12</p> <p>△ ちくわ 12 さけ 1.2</p> <p>ささみのあえもの</p> <p>△ ささみフレーク 6 □ きゅうり 23</p> <p>□ コーン 6 ○ いらいごま 1</p> <p>○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.4</p> <p>す こいくち</p> <p>はのけんこうをまもろう!</p>  <p>6/4 ~ 6/10 はとくちのけんこうしょうかん</p>	<p>△ 牛乳 567kcal</p> <p>ごはん</p> <p>○ ていやくハンバーグ</p> <p>△ ハンバーグ ○ さとう 2</p> <p>みりん 1 ○ かたくりこ 0.3</p> <p>こいくち</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>□ ぶらさきキャベツ 8 □ きゅうり 11</p> <p>□ キャベツ 17.3 □ コーン 5.5</p> <p>△ ツナ 7.7 □ レモン 1.21</p> <p>○ さとう 1.21 うすくち</p> <p>ふのすましじる</p> <p>○ ふ 2 △ どうふ 20</p> <p>□ ほうれんそう 5 みりん 0.76</p> <p>うすくち だし</p>	<p>△ 牛乳 551kcal</p> <p>ごはん</p> <p>○ わかめごはん</p> <p>からくないからしあえ</p> <p>□ ちんげんさい 15 □ もやし 25</p> <p>○ はるさめ 3 ○ いらいごま 1.1</p> <p>からし こいくち</p> <p>ぶたにくとだいずのみぞに</p> <p>△ ぶたにく 27 □ ごぼう 22</p> <p>□ にんじん 17 □ いんげん 12</p> <p>○ こんにやく 23 △ だいず 19</p> <p>△ ちくわ 14 さけ 3.39</p> <p>○ さとう 1.15 みりん 3.84</p> <p>こいくち みそ</p> <p>あかみそ だし</p> 								
15	16	17	18	19								
<p>△ 牛乳 645kcal</p> <p>ごはん</p> <p>△ ささみカツ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>うめあえ</p> <p>□ ズッキーニ 20 □ きゅうり 22</p> <p>△ ちくわ 5 □ ばいにく 2.5</p> <p>みりん 1.5 ○ さとう 0.75</p> <p>こいくち</p> <p>とふのこのにも</p> <p>△ とふのこ 15 △ とりにく 15</p> <p>□ はくさい 50 □ だいこん 25</p> <p>□ にんじん 10 □ ねぎ 5</p> <p>△ あぶらあげ 5 だし</p> <p>○ さとう 2.5 さけ 0.7</p> <p>みりん 0.7 こいくち</p>	<p>△ 牛乳 572kcal</p> <p>ごはん</p> <p>△ にくしゅうまい2こ</p> <p>マーボーナス</p> <p>△ ぶたひきにく 16.5 □ しょうが 0.44</p> <p>□ にんにく 0.44 □ しいたけ 0.77</p> <p>□ たけのこ 5.5 □ ニラ 3</p> <p>□ たまねぎ 22 □ なす 38.5</p> <p>○ さとう 1.32 ○ ごまあぶら 0.33</p> <p>○ かたくりこ 0.22 トウバンジャン</p> <p>こいくち あかみそ ○ こめあぶら 0.25</p> <p>わかめのスーフ</p> <p>□ もやし 20 △ わかめ 0.8</p> <p>□ しめじ 10 こいくち</p> <p>ちゅうかだし こしょう</p>	<p>△ 牛乳 573kcal</p> <p>ごはん</p> <p>△ スタミナやきにくどん</p> <p>○ こめ 75 △ ぶたにく 53</p> <p>さけ 4 みりん 3.75</p> <p>○ こめあぶら 1 □ にんにく 1.25</p> <p>□ たまねぎ 34 □ にんじん 11</p> <p>□ もやし 32 □ ピーマン 8</p> <p>○ さとう 1 ○ かたくりこ 1.12</p> <p>○ すりごま 1.35 ○ ごまあぶら 1</p> <p>○ コチュジャン しお こいくち</p> <p>ちゅうかふうツナポテト</p> <p>○ じゃがいも 25 □ キャベツ 8</p> <p>□ きゅうり 8 □ えだまめ 2</p> <p>△ ツナ 10 ○ さとう 1.25</p> <p>○ ごまあぶら 0.5 ○ いらいごま 0.5</p> <p>うすくち す</p>	<p>△ 牛乳 553kcal</p> <p>ごはん</p> <p>○ ほきのレモンしょうゆやき</p> <p>△ ホキ □ レモン 1</p> <p>○ さとう 2.5 こいくち</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>△ ぶたにく 8 □ にんじん 8</p> <p>□ ごぼう 20 ○ こんにやく 15</p> <p>□ いんげん 5 △ ちくわ 5</p> <p>○ さとう 2 みりん 0.3</p> <p>さけ 0.8 こいくち</p> <p>とうふのみぞしる</p> <p>△ わかめ 0.6 □ たまねぎ 15</p> <p>□ えのきたけ 5 △ どうふ 30</p> <p>△ あぶらあげ 4.4 だし</p> <p>みそ</p>	<p>△ 牛乳 591kcal</p> <p>ごはん</p> <p>△ チキンピラフ</p> <p>○ こめ 75 ○ おしむぎ 8</p> <p>○ こめあぶら 0.5 □ たまねぎ 30</p> <p>△ チキンウインナー 20 □ コーン 6</p> <p>△ とりにく 20 ○ こめあぶら 0.5</p> <p>□ にんじん 8 コンソメ</p> <p>□ ピーマン 5 こしょう しお</p> <p>スキニーニのスーフ</p> <p>△ ベーコン 6 □ ズッキーニ 20</p> <p>□ たまねぎ 18 □ トマト 10</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>れいとうみかん</p>  <p>フルーツきゅうしょく</p>								
22	23	24	25	26								
<p>△ 牛乳 668kcal</p> <p>ごはん</p> <p>△ なすとひきにくのカレーライス</p> <p>○ こめ 90 △ ぶたひきにく 20</p> <p>□ なす 20 □ たまねぎ 75</p> <p>□ にんじん 20 ワイン 1.8</p> <p>□ にんにく 0.18 カレールウ</p> <p>ウスターソース こいくち</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>カレーコ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□ みかん 20 □ パイン 20</p> <p>○ サイダーゼリー 20 かんてん 25</p> 	<p>△ 牛乳 659kcal</p> <p>ごはん</p> <p>△ いそのかフライ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>むげんピーマン</p> <p>□ ピーマン 22 □ キャベツ 17</p> <p>□ コーン 3 △ ツナ 8</p> <p>○ すりごま 0.65 こしょう</p> <p>こいくち マヨネーズ</p> <p>ぶたにくとやさしいしょうがに</p> <p>△ ぶたにく 25 □ しょうが 1.5</p> <p>□ たまねぎ 25 □ にんじん 10</p> <p>□ だいこん 50 △ あつあげ 15</p> <p>○ こんにやく 15 さけ 1.5</p> <p>みりん 1.5 ○ かたくりこ 0.5</p> <p>こいくち ○ さとう 1</p> <p>うすくち だし</p>	<p>△ 牛乳 551kcal</p> <p>ごはん</p> <p>△ こんぶとツナのたきごみごはん</p> <p>○ こめ 75 △ きざみこんぶ 1.5</p> <p>□ にんじん 12 △ ツナ 20.6</p> <p>○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.3</p> <p>こいくち</p> <p>ねぎしいたまごやき</p> <p>すじょうゆあえ</p> <p>□ きゅうり 28 □ もやし 11</p> <p>□ えのきたけ 10 △ かつおぶし 0.5</p> <p>○ さとう 0.14 す こいくち</p> <p>なすのみぞしる</p> <p>□ なす 16 □ たまねぎ 26</p> <p>△ あぶらあげ 4.3 みそ</p> <p>だし</p>	<p>△ 牛乳 551kcal</p> <p>ごはん</p> <p>△ ぎゅうにくとごぼうのおすし</p> <p>○ こめ 70 ○ さとう 9.5</p> <p>△ ぎゅうにく 12 △ ぶたにく 15</p> <p>□ えだまめ 10 □ ごぼう 25</p> <p>□ しょうが 1 ○ いらいごま 2</p> <p>こいくち さけ 2.5</p> <p>す しお</p> <p>じゃがもちスーフ</p> <p>○ じゃがもち 23 △ あぶらあげ 4</p> <p>○ こんにやく 10 □ だいこん 20</p> <p>□ ちんげんさい 13 □ にんじん 6</p> <p>さけ 1.42 みりん 0.66</p> <p>うすくち こいくち</p> <p>だし</p>	<p>△ 牛乳 654kcal</p> <p>ごはん</p> <p>△ はるさめ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>なすのちゅうかあえ</p> <p>□ なす 40 △ ささみフレーク 9</p> <p>□ にんにく 0.2 □ しょうが 0.4</p> <p>みりん 4.5 さけ 0.5</p> <p>○ さとう 0.9 ○ ごまあぶら 0.1</p> <p>す トウバンジャン こいくち</p> <p>やさしいたっぷりちゅうかスーフ</p> <p>△ ぶたにく 7 □ にんじん 5</p> <p>□ もやし 15 □ はくさい 45</p> <p>□ えのきたけ 7 ○ かたくりこ 2</p> <p>○ ごまあぶら 0.4 うすくち</p> <p>ちゅうかだし こしょう</p>								
29	30	<p>牛乳のよさ～6月は牛乳月間～</p>  <p>☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。</p> <p>＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞</p> <table border="1"> <tr> <td>食品グループ</td> <td>○..おもにエネルギーのもとになる食品</td> <td>△..おもに体をつくるもとになる食品</td> <td>□..おもに体の調子を整えるもとになる食品</td> </tr> <tr> <td>栄養素</td> <td>たんぱく質 炭水化物</td> <td>脂質 たんぱく質 無機質 (カルシウム)</td> <td>ビタミン 無機質</td> </tr> </table>			食品グループ	○..おもにエネルギーのもとになる食品	△..おもに体をつくるもとになる食品	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品	栄養素	たんぱく質 炭水化物	脂質 たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質
食品グループ	○..おもにエネルギーのもとになる食品	△..おもに体をつくるもとになる食品	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品									
栄養素	たんぱく質 炭水化物	脂質 たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質									
<p>△ 牛乳 610kcal</p> <p>ごはん</p> <p>△ しどじき</p> <p>はるさめマヨサラダ</p> <p>□ きゅうり 16 ○ はるさめ 5</p> <p>△ ロースハム 5 □ コーン 4</p> <p>○ オリーブオイル 0.37 ○ こめあぶら 0.51</p> <p>○ さとう 0.44 す しお</p> <p>マヨネーズ こしょう</p> <p>すきやき</p> <p>△ ぶたにく 30 □ たまねぎ 50</p> <p>□ にんじん 10 □ はくさい 50</p> <p>□ ながねぎ 15 □ えのきたけ 8</p> <p>△ やきとうふ 20 ○ こんにやく 30</p> <p>○ すきやきふ 5 ○ さとう 4.5</p> <p>さけ 1 こいくち</p>	<p>△ 牛乳 628kcal</p> <p>ごはん</p> <p>△ げんりょうごはん</p> <p>ジャージャーめん</p> <p>○ ちゅうかめん 77 △ ぶたひきにく 29.7</p> <p>□ しょうが 0.5 □ にんにく 0.34</p> <p>□ たまねぎ 42.9 □ にんじん 13.2</p> <p>□ はくさい 16.5 □ ちんげんさい 8.8</p> <p>□ ねぎ 3.3 さけ 1.4</p> <p>○ さとう 1.4 ○ ごまあぶら 0.42</p> <p>○ かたくりこ 0.5 みそ あかみそ</p> <p>テンメンジャン こいくち</p> <p>トウバンジャン ちゅうかだし</p> <p>ごもくスーフ</p> <p>△ とりにく 7 ○ こめあぶら 0.5</p> <p>□ エリンギ 5 □ たまねぎ 20</p> <p>□ こまつな 8 □ もやし 15</p> <p>ちゅうかだし こしょう</p>											