

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 土	そばろませごはん じゃがいものみそ汁 フルーツゼリー	米/油/砂糖/油/ じゃがいも/菓子	鶏肉/みそ/いちご豆 乳	にんじん/いんげん/ 玉葱/白桃ゼリー	いちご豆乳 菓子	I単位 -	514 kcal
					みかんジュース	たんぱく質	15.8 g
						脂 質	9.5 g
						食塩相当	1.9 g
3 月	麻婆豆腐丼 甘酢キャベツ もやしのみそ汁	米/油/砂糖/ごま油/ かたくり粉/砂糖/ 小麦粉/バター	豆腐/豚肉/みそ/油 揚げ/牛乳/ヨーグル ト	にんじん/ねぎ/椎茸/ たけのこ/グリーン ピース/しょうが/ キャベツ/きゅうり/ もやし/玉葱/パイン 缶	牛乳 パインヨーグルトケーキ	I単位 -	576 kcal
					フルーツゼリー	たんぱく質	22.5 g
						脂 質	16.4 g
						食塩相当	2.3 g
4 火	【歯と口の健康週間】～10日 チキンクリームライス しらすとひじきのサラダ オニオンスープ	米/油/バター/小麦 粉/砂糖	鶏肉/牛乳/ひじき/ しらす干し/ヨーグルト	玉葱/にんじん/グリ ンピース/キャベツ/ きゅうり/いんげん/ パイン缶/みかん缶/ 黄桃缶/りんご缶	牛乳 フルーツヨーグルト	I単位 -	515 kcal
					牛乳	たんぱく質	18.8 g
						脂 質	14.8 g
						食塩相当	1.8 g
5 水	ごまごはん 肉じゃが わかめのみそ汁	米/油/ごま/じゃが いも/糸こんにゃく/ 砂糖	豚肉/豆腐/わかめ/ みそ/牛乳	にんじん/玉葱/グリ ンピース/ねぎ/フ ルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー 菓子	I単位 -	556 kcal
					牛乳	たんぱく質	19.3 g
						脂 質	12.6 g
						食塩相当	2.3 g
6 木	もずくどんぶり キャベツと人参のソテー 吉野汁	米/油/砂糖/かたく り粉/小麦粉/黒砂糖 /ごま/ごま	豚肉/もずく/めかじ き/牛乳	にんじん/ピーマン/ コーン/しょうが/キャ ベツ/ねぎ/えのきた け	牛乳 黒ゴマ蒸しパン	I単位 -	546 kcal
					麦茶 菓子	たんぱく質	19.4 g
						脂 質	15.5 g
						食塩相当	1.8 g
7 金	チキンとトマトのカレー パインサラダ 豆腐のスープ	米/油/じゃがいも/ バター/小麦粉/ごま	鶏肉/豆腐/牛乳/し らす干し	玉葱/にんじん/マッ シュルーム/トマト/ キャベツ/きゅうり/ パイン缶	牛乳 しらすごはん	I単位 -	608 kcal
					ぶどうジュース	たんぱく質	20.4 g
						脂 質	16.7 g
						食塩相当	2.6 g
8 土	五目うどん じゃがいもの煮物 フルーツ缶	乾きしめん/砂糖/ じゃがいも/米粉ケー キ	ツナ缶/いちご豆乳	にんじん/玉葱/椎茸/ ほうれんそう/りん ご缶/黄桃缶	いちご豆乳 米粉ケーキ 菓子	I単位 -	503 kcal
					みかんジュース	たんぱく質	16.0 g
						脂 質	7.3 g
						食塩相当	3.7 g
10 月	【入梅献立】 ゆかりごはん 高野豆腐と根菜のそぼろ煮 なすのみそ汁	米/油/砂糖/糸こん にゃく/さといも/か たくり粉	凍り豆腐/豚肉/豆腐 /みそ/牛乳/寒天	ゆかり粉/椎茸/にん じん/だいこん/玉葱 /いんげん/なす/ぶ どうジュース	牛乳 あじさい寒天 菓子	I単位 -	502 kcal
					ヨーグルト	たんぱく質	17.6 g
						脂 質	10.7 g
						食塩相当	2.4 g
11 火	ビビンバ じゃがいものごま酢和え 春雨スープ	米/油/砂糖/ごま油/ じゃがいも/ごま/ はるさめ/小麦粉/バ ター	豚肉/豆腐/牛乳	コーン/にんじん/こ まつな/きゅうり/も やし/にら/みかん缶 /みかんジュース	牛乳 オレンジケーキ	I単位 -	623 kcal
					麦茶 菓子	たんぱく質	18.7 g
						脂 質	20.9 g
						食塩相当	2.0 g
12 水	鮭チャーハン キャベツのそぼろ炒め 豆腐とポテトのスープ	米/油/ごま油/かた くり粉/じゃがいも/ 米粉ケーキ	鮭/豚肉/豆腐/牛乳	にんじん/椎茸/ねぎ /グリーンピース/コー ン/玉葱/キャベツ/ ピーマン	牛乳 米粉ケーキ 菓子	I単位 -	530 kcal
					牛乳	たんぱく質	18.8 g
						脂 質	13.8 g
						食塩相当	2.2 g
13 木	パンパキンロールパン 豆腐と鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 えのきのスープ	パン/油/バター/小 麦粉/じゃがいも/米	鶏肉/豆腐/生クリー ム/牛乳/青のり	玉葱/にんじん/トマ ト/えのきたけ/万能 ねぎ	牛乳 おかかおやき	I単位 -	589 kcal
					りんごジュース	たんぱく質	24.6 g
						脂 質	17.6 g
						食塩相当	3.0 g
14 金	かつおのちらし寿司 のり和え 大根のみそ汁	米/油/砂糖/米めん	かつお/油揚げ/刻み のり/みそ/牛乳/鶏 肉	しょうが/ごぼう/に んじん/ほうれんそう /キャベツ/だいこん /えのきたけ/万能 ねぎ/ねぎ	牛乳 汁ビーフン	I単位 -	501 kcal
					牛乳	たんぱく質	21.1 g
						脂 質	9.0 g
						食塩相当	3.0 g
15 土	塩やきそば さつまいもの甘煮 キャベツと玉ねぎのスープ	蒸し中華めん/ごま油 /さつまいも/砂糖/	豚肉/いちご豆乳	玉葱/にんじん/もや し/ピーマン/キャ ベツ/椎茸/ねぎ/し ょうが	いちご豆乳 菓子	I単位 -	516 kcal
					みかんジュース	たんぱく質	16.9 g
						脂 質	12.7 g
						食塩相当	2.4 g
17 月	カラフル豆腐丼 かぼちゃの華風煮 なすと油揚げのみそ汁	米/油/かたくり粉/ 砂糖/小麦粉	豆腐/豚肉/油揚げ/ みそ/牛乳	ピーマン/玉葱/にん じん/キャベツ/かぼ ちゃ/グリーンピース/ なす	牛乳 ちんすこう	I単位 -	653 kcal
					フルーツゼリー	たんぱく質	21.6 g
						脂 質	22.4 g
						食塩相当	2.3 g
18 火	ポークビーンズライス みそドレッシングサラダ 豆腐のスープ	米/油/砂糖/小麦粉 /バター	大豆/豚肉/みそ/豆 腐/牛乳	にんじん/玉葱/トマ ト/キャベツ/きゅう り/もやし/コーン/い んげん/りんご缶	牛乳 りんごの蒸しパン	I単位 -	560 kcal
					牛乳	たんぱく質	20.2 g
						脂 質	15.3 g
						食塩相当	2.3 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 水	【食育の日献立】 雑穀ごはん おかかふりかけ 鮭とじゃがいもの煮物 もずくスープ	米／油／押麦／きび／ あわ／ごま／じゃがい も／油／砂糖／ふ	鮭／もずく／牛乳	しょうが／いんげん／ にんじん／玉葱／フ ルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー 菓子 牛乳	I初キー 551 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11.1 g 食塩相当 2.2 g
20 木	チンジャオロースー并 ポテトコンスープ フルーツゼリー	米／油／かたくり粉／ じゃがいも／砂糖／小 麦粉／はちみつ	豚肉／牛乳／卵	しょうが／ピーマン／ にんじん／玉葱／たけ のこ／椎茸／コーン／ フルーツゼリー	牛乳 マーラーカオ 麦茶 菓子 牛乳	I初キー 666 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 1.5 g
21 金	肉みそスパゲッティ りんごのコンポート 彩りスープ	スパゲッティ／油／砂 糖／かたくり粉／米	豚肉／みそ／豆腐／牛 乳／しらす干し／わか め	にんじん／玉葱／もや し／しょうが／りんご 缶／みかん缶／コーン ／いんげん／ねぎ	牛乳 しらすとわかめの御飯 ぶどうジュース	I初キー 607 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 3.0 g
22 土	五目ツナうどん かぼちゃのひじき煮 いちご豆乳	乾きしめん／砂糖／油	ツナ缶／ひじき／いち ご豆乳	にんじん／玉葱／椎茸 ／ほうれんそう／かぼ ちゃ／フルーツゼリー	麦茶 フルーツゼリー 菓子 みかんジュース	I初キー 504 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 3.7 g
24 月	豚肉とごぼうの混ぜご飯 たたき胡瓜 ピーフンスープ	米／油／砂糖／ごま油 ／ピーフン	豚肉／牛乳／寒天	しょうが／ごぼう／ きゅうり／ねぎ／にん じん／パイン缶／りん ご缶／黄桃缶	牛乳 フルーツゼリー 菓子 ヨーグルト	I初キー 503 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 1.9 g
25 火	ごはん 鮭の塩麹焼き 切り干し大根の含め煮 かぼちゃのみそ汁	米／油／ごま油／砂糖 ／ピーフン	鮭／みそ／牛乳／豚肉	切干しだいこん／にん じん／玉葱／かぼちゃ ／いんげん／キャベツ ／ピーマン／コーン	牛乳 炒めビーフン 牛乳	I初キー 517 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 2.0 g
26 水	中華五目ごはん キャベツとアスパラのおかか和え 油揚げと里芋のみそ汁	米／油／ごま油／砂糖 ／さといも	豚肉／豆腐／油揚げ ／みそ／牛乳	椎茸／にんじん／たけ のこ／ねぎ／しょうが ／アスパラガス／キャ ベツ／万能ねぎ／黄桃 缶	牛乳 果物 菓子 牛乳	I初キー 532 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 2.1 g
27 木	ごはん かじきのあずま煮風 ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	米／油／砂糖／かたくり 粉／ごま／砂糖／パ ン／バター	めかじき／豆腐／わか め／みそ／牛乳／きな 粉	しょうが／もやし／ほ うれんそう／にんじん ／ねぎ	牛乳 きなこトースト りんごジュース	I初キー 566 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 2.8 g
28 金	チキンライス コロコロサラダ キャベツスープ	米／油／砂糖／じゃがい も／中華めん／ごま 油	鶏肉／牛乳	玉葱／にんじん／グリン ピース／トマト／だい こん／きゅうり／キャ ベツ／もやし／みかん 缶	牛乳 冷やし中華 麦茶 菓子	I初キー 501 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 2.8 g
29 土	ツナ和風スパゲッティ フルーツ缶 ポテトスープ	スパゲッティ／油／ じゃがいも／米粉ケー キ	ツナ缶	玉葱／にんじん／えの きたけ／ピーマン／み かん缶／パイン缶／ク リームコーン缶	麦茶 米粉ケーキ 菓子 いちご豆乳	I初キー 518 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 9.8 g 食塩相当 2.2 g



6月は食育月間です！



食育について、身近に考える・実践するいい機会ととらえて
いただけたらと思います。

19日の食育の日献立は、今年も「SDGsを身近に感じ、日本
の食の豊かさに気づき食を大切に考える日」となるように、日
本各地で昔から生産されている食材や日本近海でとれる食材
を使用した献立になっています。毎日の食事を大切に、子ども
たちの未来の食も豊かであるように、との思いを込めました。



毎月19日は、「食育の日」です



食育の日前後には、旬の食材を使用した季節の料理や郷土料理
などの献立を実施しています。



食中毒にご注意ください



6月は梅雨真っただ中となります。高温多湿になり特に
食中毒の注意が必要です。

○細菌をつけない

こまめな手洗いを心がけてください。調理前だけではなく、生
肉・生魚・卵を触った後なども、手をしっかり洗い、生で食べる
野菜などに菌が付着しないようにしましょう。

○冷蔵庫・冷凍庫を上手に活用しましょう

適切な温度管理が食中毒予防となります。食材や調理済み食
品は、清潔な容器やラップを使って、冷蔵・冷凍保存しましょう。

○加熱・消毒・殺菌をしっかりと！

ほとんどの菌は、加熱すると死滅します。しっかり中心部まで
加熱してから、食べましょう。ふきんや調理器具は熱湯や漂白剤
を使用して消毒・殺菌を心がけましょう。

月平均栄養価

エネルギー 550 kcal
脂 質 14.0 g
タンパク質 19.9 g
食塩相当量 2.4 g