

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかいまい		731 kcal
	肉じゃが		牛モモ肉 	じゃがいも,あぶら,さとう	いんげん,しらたき,たまねぎ,しいたけ,にんじん	22.4 g
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ,しらす干し	さとう	きゅうり	16.6 g
	うめゼリー			さとう	うめ	2.0 g
2 金	豆ひじきごはん		大豆,ひじき,とりこ	こめ,ビタミンきょうかいまい,ごまあぶら,あげ,さとう,あぶら	えだまめ	645 kcal
	ピリ辛とん汁		ぶたにく,とうふ,むぎみそ,いりこだし	あげ,こんにゃく,さといも	たまねぎ,にんじん,ねぎ,だいこん	25.8 g
	ねばねばとうふサラダ		とうふ	さとう	オクラ,きゅうり,キャベツ,ミニトマト	20.1 g
						2.6 g
6月5～9日は「歯と口の健康週間」歯を強くする食材を使ったり、よく噛むお料理を出します！						
5 月	ミートボールカレー		とりこ,ぶたにく	こめ,ビタミンきょうかいまい,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,はちみつ	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,しょうが,にんにく,りんご	822 kcal
	トマトとお豆のサラダ		青だいず,黄だいず,てっぱう豆,金時豆	さとう,オリーブ油	トマト,きゅうり,たまねぎ,キャベツ	20.9 g
	れんこんチップス			あぶら,こむぎこ,かたくりこ, いりごま , さとう, 水	れんこん,ごぼう	23.6 g
						2.6 g
6 火	ごはん			こめ,ビタミンきょうかいまい		699 kcal
	豆乳スープ		むぎみそ,とうにゅう	あぶら,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,にら,しらたき,ごぼう,ぶなしめじ,しょうが	27.3 g
	きのこソースのとうふハンバーグ		とりこ,ぶたにく,とうふ	さとう,かたくりこ,パン粉	えのきたけ,ぶなしめじ,にんじん,たまねぎ	20.1 g
	かみかみうめ風味サラダ		とりこ,だいず,かつおぶし,こんぶ		もやし,にんじん,れんこん,えだまめ,うめ	2.2 g
7 水	あげパン		きな粉	あぶら,さとう,コッペパン		678 kcal
	チキンピーンズ		だいず,とりこ	じゃがいも,あぶら,バター,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,にんにく	26.6 g
	ひじきの鉄ちゃんサラダ		ひじき,しらす干し	ごまあぶら,さとう	こまつな,ほうれんそう,とうもろこし	28.7 g
						2.5 g
8 木	焼とうもろこしごはん			こめ,ビタミンきょうかいまい,バター	とうもろこし	681 kcal
	3色つみれスープ		たら	でんぶん	にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ,かぼちゃ,ほうれんそう	25.8 g
	いわしの梅の香あげ		いわし	あぶら,パン粉,こむぎこ,でんぶん	うめ	22.2 g
	豆ひじきサラダ		ひじき,だいず,ツナ	あぶら	えだまめ,にんじん	2.2 g
9 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかいまい		652 kcal
	手作りさけふりかけ		さけ	いりごま , さとう		28.3 g
	ごぼうとぶた肉のたまごとし		とうふ,ぶたにく, たまご	あぶら,ごまあぶら,かたくりこ	ごぼう,にんじん,ちんげん菜カット,ねぎ,しょうが,にんにく	19.3 g
	おかか和え		かつおぶし		キャベツ,きゅうり,にんじん	2.0 g
12 月	ミルクパン			ミルクパン,食パン		750 kcal
	やさいたっぷりスープ		ベーコン		いんげん,キャベツ,ぶなしめじ,たまねぎ,にんじん,パセリ	30.3 g
	厚あげのケチャップソテー		あつあげ,ぶたにく,ひきわり大豆	皮付きポテト,あぶら	青ピーマン,たまねぎ,にんじん,しいたけ,しょうが,にんにく,パセリ,トマト	29.6 g
						2.7 g
四国地方の味めぐり：今月は愛媛県の「せんざんぎ」と、「麦みそ」を使ってみそ汁を作ります！						
13 火	ごはん			こめ,ビタミンきょうかいまい		742 kcal
	具だくさん麦みそ汁		ぶたにく,とうふ,麦みそ	あげ,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	29.6 g
	せんざんぎ(とりのからあげ)		とりこ	さとう,こむぎこ,かたくりこ,あぶら	しょうが,にんにく	24.0 g
	やさいの甘酢和え			さとう	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん	2.3 g
14 水	コッペパン&りんごジャム			コッペパン,食パン	りんご	648 kcal
	やきそば		ぶたにく,ちくわ,かつおぶし,あおりの	スパゲッティ,あぶら	キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし,青ピーマン	28.0 g
	えだ豆サラダ		ひじき,ロースハム	さとう,ごまあぶら	にんじん,もやし,えだまめ	19.4 g
						2.3 g
15 木	むぎごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかいまい		690 kcal
	ごもく汁		とりこ,ちくわ,かつおぶし,こんぶだし	あげ,こんにゃく,かたくりこ	ごぼう,にんじん,だいこん,しいたけ	29.0 g
	あじゴマフライ		あじ	あぶら, いりごま , パン粉, こむぎこ, でんぶん		19.5 g
	ほうれんそうのごま和え			すりごま,さとう	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	1.7 g
16 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかいまい		650 kcal
	厚あげのそばろ煮		とりこ,あつあげ	じゃがいも,さとう,あぶら,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,しらたき,さやいんげん	25.6 g
	こまつなのちりめん和え		しらす干し	ごまあぶら,すりごま	こまつな,キャベツ	20.2 g
						1.8 g
ふるさとくまさんデー in阿蘇						
19 月	高菜めし		ぶたにく, たまご	こめ,ごまあぶら,あぶら	たかな漬,にんじん,たまねぎ	698 kcal
	みそだご汁		とりこ,むぎみそ,いりこだし	こむぎこ,かたくりこ,こんにゃく,あげ	にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,ねぎ	22.9 g
	馬かコロケ		馬肉	じゃがいも,パン粉,こむぎこ,さとう,あぶら	たまねぎ	25.4 g
	きゅうりの梅肉和え			すりごま,ごまあぶら,さとう	きゅうり,ねり梅	2.7 g
20 火	ごはん			こめ,ビタミンきょうかいまい		786 kcal
	中華風つくねスープ		とりこ(つくね)	かたくりこ,ごまあぶら,ラード,パン粉	にんじん,たまねぎ,ちんげん菜カット,もやし,キャベツ,きくらげ,にら	27.9 g
	なすと厚あげの肉みそあんかけ		あつあげ,ぶたにく,ひきわり大豆,赤みそ	あぶら,さとう,かたくりこ	なす,たまねぎ,にんじん,ねぎ,しょうが	30.0 g
	春雨とくきわかめの中華サラダ		くきわかめ,ロースハム	はるさめ,さとう,ごまあぶら,すりごま	もやし,きゅうり,にんじん	2.8 g
21 水	にんじんパン			米粉入り人参パン,食パン		724 kcal
	とうがん入りボトフ		カクテルウィンナー	じゃがいも,オリーブ油	キャベツ,たまねぎ,とうがん,ブロッコリー,にんじん,パセリ	25.1 g
	スパゲティサラダ		ロースハム	スパゲッティ,あぶら	にんじん,とうもろこし,きゅうり	25.8 g
	冷凍パイ				パイ	2.5 g
22 木	むぎごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかいまい		654 kcal
	なすとかぼちゃのみそ汁		むぎみそ,いりこだし,あげ		キャベツ,かぼちゃ,にんじん,ぶなしめじ,ねぎ	23.3 g
	さばのしょうが煮		さば , かれい	さとう	しょうが	17.2 g
	三色なます			すりごま,さとう	だいこん,きゅうり,にんじん	2.6 g
23 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかいまい		744 kcal
	はるさめスープ			はるさめ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ねぎ,しょうが,きくらげ	25.1 g
	チキンチキンごぼう		とりこ	かたくりこ,あぶら,さとう	ごぼう,えだまめ	25.9 g
						2.0 g
26 月	食パン			食パン		710 kcal
	コンソメスープ		ベーコン	マカロニ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ブロッコリー,マッシュルーム	33.8 g
	スペイン風オムレツ		たまご , とりこ	じゃがいも,さとう,あぶら	たまねぎ,にんじん,青ピーマン	26.2 g
	ピーンズサラダ		ミックスピーンズ,ツナ	オリーブ油,さとう	にんじん,きゅうり	2.6 g
27 火	むぎごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかいまい		768 kcal
	つくねとやさいの中華煮		とりこ,オイスター,あつあげ	あぶら,さとう,かたくりこ,ラード,パン粉	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しいたけ,たけのこ,ねぎ,しょうが,にら	25.9 g
	揚げぎょうざ		ぶたにく,みそ	あぶら,でんぶん,こむぎこ	キャベツ,たまねぎ,にら,しょうが	28.7 g
						2.0 g
28 水	ミルクパン			ミルクパン,食パン		744 kcal
	ベーコンと高菜の和風スパゲティ		ベーコン	スパゲッティ,オリーブ油	キャベツ,たまねぎ,にんじん,たかな漬,セロリ,ぶなしめじ,にんにく	26.6 g
	具だくさんかぼちゃサラダ		だいず,ツナ	あぶら,みずあめ	ブロッコリー,かぼちゃ,赤ピーマン,にんじん	24.6 g
						3.0 g
29 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかいまい		650 kcal
	サンラータン		とうふ, たまご	かたくりこ	トマト,たまねぎ,キャベツ,にら,きくらげ,しいたけ	26.9 g
	青椒肉絲		牛モモ肉 , ぶたにく	あぶら,さとう,かたくりこ	青ピーマン,たけのこ,にんにく,しょうが,ねぎ	20.5 g
						2.1 g
30 金	梅じゃごはん		しらす干し	こめ,むぎ,ビタミンきょうかいまい	カリカリ梅	667 kcal
	白玉汁		ちくわ,かつおぶし,こんぶだし	白玉もち , こんにゃく,あげ	にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,ねぎ	22.3 g
	肉づめいなり		とりこ,ぶたにく,あげ,すり身		たまねぎ,にんじん	16.7 g
	糸寒天サラダ		糸寒天	さとう,ごまあぶら	きゅうり,キャベツ,にんじん	2.9 g