

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	牛乳	ごめ,ビタミンきょうかまい			731 kcal
	肉じゃが		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		さとう	きゅうり		16.6 g
2 金	うめゼリー		さとう	うめ		2.0 g
	豆ひじきごはん	牛乳	ごめ,ビタミンきょうかまい,ごまあぶら,あげ,さとう,あぶら	えだまめ		645 kcal
	ビリ辛とん汁		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		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	牛乳	とりにく,ぶたにく	ごめ,ビタミンきょうかまい,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		青だい子,黄だい子,てっぽう豆,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	れんこん,ごぼう	23.6 g
6 火	ごはん	牛乳	ごめ,ビタミンきょうかまい			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		とりにく,ぶたにく,とうふ	さとう,かたくりこ,パン粉	えのきだけ,ぶなしめじ,にんじん,たまねぎ	20.1 g
7 水	かみかみうめ風味サラダ		とりにく,だい子,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
	あげパン	牛乳	きな粉	あぶら,さとう,コッペパン		678 kcal
	チキンピーンズ		だい子,とりにく	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
8 木	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	ごまつな,ほうれんそう,とうもろこし	28.7 g
	焼とうもろこしごはん	牛乳			とうもろこし	2.5 g
	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	681 kcal
9 金	いわしの梅の香あげ	牛乳	いわし	あぶら,パン粉,こむぎこ,でんぶん	うめ	25.8 g
	豆ひじきサラダ		ひじき,だい子,ツナ	あぶら	えだまめ,にんじん	22.2 g
	ごはん			ごめ,ビタミンきょうかまい		652 kcal
10 月	手作りさけぶりかけ	牛乳	さけ	いりごま,さとう		28.3 g
	ごぼうとぶた肉のたまごとじ		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
11 月	ミルクパン	牛乳		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,バセリ	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	青ビーマン,たまねぎ,にんじん,しいたけ,しょうが,にんにく,バセリ,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	具だくさん麦みそ汁	牛乳	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)		とりにく	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	牛乳		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,あおのり	スパゲッティ,あぶら	キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし,青ビーマン	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
15 木	むぎごはん	牛乳		ごめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		690 kcal
	ごもく汁		とりにく,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	あじ,ごぼう,にんじん,だいこん,いんげん	19.5 g
16 金	ほうれんそのごま和え			すりごま,さとう	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	1.7 g
	ごはん	牛乳		ごめ,ビタミンきょうかまい		650 kcal
	厚あげのそぼろ煮		とりにく,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,さいやんげん	25.6 g
	こまつなちりめん和え		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	みそだご汁	牛乳	とりにく,むぎみそ,りいこだし	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
	馬かコロッケ		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	牛乳		ごめ,ビタミンきょうかまい		786 kcal
	中華風つくねスープ		とりにく(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
21 水	春雨とくわきわめの中華サラダ	牛乳	くわきわめ,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
	にんじんパン	牛乳		米粉入り人参パン,食パン		724 kcal
	どうがん入りボトフ		カクテルウインナー	じゃがいも,オリーブ油	キャベツ,たまねぎ,どうがん,ブロッコリー,にんじん,バセリ	25.1 g
22 木	スパゲティサラダ	牛乳	ロースハム	スパゲッティ,あぶら	にんじん,どうもろこし,きゅうり	25.8 g
	冷凍パン				パイン	2.5 g
	むぎごはん			ごめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		654 kcal
23 金	なすとかぼちゃのみそ汁	牛乳	むぎみそ,りいこだしあげ		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	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
24 金	ごはん	牛乳		ごめ,ビタミンきょうかまい		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
	チキンキンゴぼう		とりにく	かたくりこ,あぶら,さとう	ごぼう,えだまめ	25.9 g
25 月	食パン	牛乳		食パン		2.0 g
	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	710 kcal
	スペイン風オムレツ		たまご,とりにく	じゃがいも,さとう,あぶら	たまねぎ,にんじん,青ビーマン	33.8 g
26 月	ピーナッツサラダ		ミックスビーンズ,ツナ	オリーブ油,さとう	にんじん,きゅうり	26.2 g
	むぎごはん			ごめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		768 kcal
	つくねとやさいの中華煮		とりにく,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
27 火	揚げぎょうざ	牛乳	ぶたにく,みそ	あぶら,てんぶん,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	牛乳		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		だい子,ツナ	あぶら,みずあめ	ブロッコリー,かぼちゃ,赤ビーマン,にんじん	24.6 g
29 木	ごはん	牛乳		ごめ,ビタミンきょうかまい		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	青ビーマン,たけのこ,にんにく,しうが,ねぎ	20.5 g
30 金	梅じやこごはん	牛乳	しらす干し	ごめ,むぎ,ビタミンきょうかまい	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		とりにく,ぶたにく,あげ,りし身		たこねぎ,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