



「虫歯(む)4(L)にちなんで
6月4日は「虫歯予防デー」
しっかり歯を丈夫な歯を
作りましょう!

(アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応))

※マヨネーズ(卵から出来ている)の代わりにマヨドレ(大豆から出来ている)を使用しています。

★の日はお楽しみメニューです。

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主にからだの働きを助けるもの	主に消化ののちになるもの	その他
1	火	揚げ鶏の味噌がらめ 焼かぼちゃ しらすと胡瓜のサラダ ごはん 花巻のすまし汁	鶏肉・赤みそ しらす	かぼちゃ きゅうり・キャベツ・人参 ほうれん草・えのきたけ	でん粉・油・砂糖 油 砂糖・油 米(国産) 花巻	醤油・本みりん・だし 塩 酢・醤油 だし・醤油・塩
2	水	白身魚のバターソース 粉ふき芋あおさ味 ウィンナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁	白身たら ウィンナー	あおさのり ほうれん草・人参・玉ねぎ	油・バター じゃが芋 油(国産)	塩 チキンコンソメ だし
3	木	きつねうどん ゆかりかけごはん フロッキーとトマトのサラダ フルーツ(黄桃)	味付け油揚げ	白菜・ひらたけ 人参・わかめ・だし昆布 フロッキー・トマト・コーン・レモン果汁 黄桃(缶詰)	うどん 米(国産)・押麦 砂糖・オリーブ油	和風だし・醤油・本みりん・塩 かつおぶりがけ 酢・塩・醤油
4	金	牛肉と野菜のケチャップ炒め ひじきとがんもどきの煮物 ごはん 味噌汁 ゆかりご 中華丼 しらすともやしのだし酢和え 中華スープ	牛肉 がんもどき 赤みそ・白みそ 味噌き小鳥	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン ひじき・グリーンピース 小松菜	油・砂糖 砂糖 米(国産) じゃが芋	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし
5	土	フリッタータ(イタリアンオムレツ) サラダフロッキー 切干大根とこんにゃくの炒め物 ごはん スープ	●卵・牛乳・●ラム(→豚肉の甘酢炒め)・ミックスチーズ	玉ねぎ・しめじ フロッキー 切干大根・人参	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) つきこんにゃく・調整ごま油・砂糖 米(国産)	塩・チキンコンソメ 塩 醤油・本みりん・料理酒
7	月	フレンチの煮付け 揚げじゃが 胡瓜と白菜のごま和え ごはん 味噌汁	あじ	ほうれん草・コーン・わかめ しょうが	砂糖 じゃが芋・油 白ごま 米(国産)	チキンコンソメ 醤油・料理酒・だし 塩 醤油・本みりん・だし
8	火	ドライカレー パンブキンサラダ フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉・鶏レバー・煮込み・大豆 ちくわ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・にんにく かぼちゃ・かぼちゃ・グリーンピース オレンジ	米(国産)・押麦・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーパウダー・チキンコンソメ・トマトケチャップ・フ スターソース・塩
9	水	家畜豆腐(厚揚げと野菜の中華炒め) 煮さつま手 ごはん 中華スープ フルーツ(パイナップル)	豚肉・生揚げ・チンメンジャン・赤みそ	人参・玉ねぎ・まいたけ・チンゲン菜・にんにく 緑豆もやし・こら・大根 パイナップル(缶詰)	油・砂糖・でん粉 さつま手 米(国産)	醤油・料理酒・中華だし 中華だし・醤油・塩
10	木	白身魚フライ コーンの甘煮 野菜サラダ ごはん 味噌汁	白身魚フライ	コーン きゅうり・キャベツ・黄ピーマン・トマト なす・玉ねぎ・青ねぎ	油 砂糖 玉ねぎドレッシング 米(国産)	だし
11	金	鶏あんかけうどん ほうれん草とえのきたけのゆかり和え 高野豆腐の煮物	鶏肉 凍り豆腐	玉ねぎ・人参・わかめ・だし昆布 ほうれん草・えのきたけ さやいんげん	うどん・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 ゆかり だし・醤油・料理酒
12	土	照焼ハンバーグ 人参のスープ煮 さつま揚げとアスパラガスのサラダ ごはん 味噌汁	ハンバーグ さつま揚げ	人参 グリーンアスパラガス・大根 わかめ・青ねぎ しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・キャベツ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産) 巻紙 でん粉・油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ 酢・醤油 だし 酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 醤油・本みりん・だし
14	月	鶏肉の甘酢炒め 胡瓜とキャベツのしらす和え ごはん たまごスープ(みかん缶) サバの旨煮 じゃがバター オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	鶏肉 しらす ●卵(→卵なし)	チンゲン菜・緑豆もやし みかん(缶詰) しょうが ドライパセリ オクラ・人参	砂糖 じゃが芋・バターソース 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし
15	火	パイナップルライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ(メロン)	赤みそ・白みそ 牛肉 ちくわ	白菜・玉ねぎ・小松菜 玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・赤ピーマン・キャベツ メロン	米(国産)・押麦・油	だし パイナップル・トマトケチャップ 青じそドレッシング(ノンオイル)
16	水	鶏じゃが ツツとひじきのサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 ツツフレック 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう ひじき・ほうれん草 青ねぎ・大根・えのきたけ	じゃが芋・系こんにゃく(白濁)・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし
17	木	五目うどん 胡瓜ともよしの梅風味和え 里芋の味噌煮	鶏肉・ちくわ 赤みそ	人参・大根・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・緑豆もやし・人参・練り梅 グリーンピース	うどん 里芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし だし・本みりん
18	金	ミンチカツ 高野豆腐の煮物 切干大根のナムル ごはん 味噌汁	●メンチカツ(→チキンソテー) 凍り豆腐	グリーンピース 切干大根・人参・ほうれん草・にんにく チンゲン菜・玉ねぎ	油 砂糖 白ごま・砂糖・調整ごま油 米(国産)	和風だし・醤油・料理酒 醤油・塩 だし
19	土	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 香揚げサラダ ごはん 中華スープ フルーツ(オレンジ)	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン きゅうり・トマト たけのこ・わかめ・緑豆もやし オレンジ	でん粉・油・砂糖 緑豆春雨・調整ごま油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	オイスターソース・醤油 塩 中華だし・醤油・塩
20	日	鶏肉のオーロラソース さつま手の甘煮 ロールパン 貝原山スープ あじさいかん 味噌ラーメン フロッキーのおかか和え 菜めし フルーツ(白桃)	鶏肉	ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ・コーン 巻紙・オレンジジュース・ぶどうジュース 玉ねぎ・人参・緑豆もやし・青ねぎ・にんにく・しょうが フロッキー 菜めしの素 白桃(缶詰)	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま手・砂糖 ロールパン じゃが芋 砂糖 中華麺・油・調整ごま油 米(国産)	塩・トマトケチャップ 塩 チキンコンソメ 醤油・中華だし・塩 醤油・本みりん・だし
21	月	サバのレモン醤油ソース バターコーン ウィンナー野菜炒め ごはん スープ	さば ウィンナー	レモン果汁 コーン キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 小松菜・玉ねぎ・エリンギ	小麦粉・油・砂糖 バターソース 油・砂糖 米(国産)	塩・酢・醤油・本みりん 醤油・料理酒 チキンコンソメ
22	火	とり三色丼 白菜と小松菜のあおさ和え 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 白菜・小松菜・あおさのり しめじ・青ねぎ バナナ	米(国産)・砂糖・油 白ごま 里芋	醤油・本みりん・塩・醤油・和風だし 醤油・本みりん・だし だし
23	水	豚肉とごぼうの甘辛煮 三色サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	豚肉	ごぼう・人参・玉ねぎ・チンゲン菜 コーン・トマト・フロッキー ひらたけ・白菜 黄桃(缶詰)	つきこんにゃく・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 玉ねぎドレッシング(ノンオイル) だし
24	木	白身魚の竜田揚げ キャベツのサラダ 煮豆 ごはん 味噌汁	白身魚の竜田揚げ 大豆	キャベツ・人参・コーン 人参・さやいんげん 大根・ほうれん草 しょうが・にんにく・玉ねぎ きゅうり・緑豆もやし・人参 わかめ・コーン・チンゲン菜 オレンジ	油 砂糖 米(国産)	減塩サウザンアイランドドレッシング(ノンオイル) だし・醤油・本みりん・料理酒 だし
25	金	豚肉とごぼうの甘辛煮 三色サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	豚肉 さつま手・白みそ 豆腐・きりきり肉・赤みそ ツツフレック	大根・ほうれん草 しょうが・にんにく・玉ねぎ きゅうり・緑豆もやし・人参 わかめ・コーン・チンゲン菜 オレンジ	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖・油	だし 醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩
26	土	豚肉とごぼうの甘辛煮 三色サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	豚肉 さつま手・白みそ 豆腐・きりきり肉・赤みそ ツツフレック	大根・ほうれん草 しょうが・にんにく・玉ねぎ きゅうり・緑豆もやし・人参 わかめ・コーン・チンゲン菜 オレンジ	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖・油	だし 醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩
27	日	豚肉とごぼうの甘辛煮 三色サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	豚肉 さつま手・白みそ 豆腐・きりきり肉・赤みそ ツツフレック	大根・ほうれん草 しょうが・にんにく・玉ねぎ きゅうり・緑豆もやし・人参 わかめ・コーン・チンゲン菜 オレンジ	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖・油	だし 醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩
28	月	豚肉とごぼうの甘辛煮 三色サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	豚肉 さつま手・白みそ 豆腐・きりきり肉・赤みそ ツツフレック	大根・ほうれん草 しょうが・にんにく・玉ねぎ きゅうり・緑豆もやし・人参 わかめ・コーン・チンゲン菜 オレンジ	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖・油	だし 醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩
29	火	豚肉とごぼうの甘辛煮 三色サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	豚肉 さつま手・白みそ 豆腐・きりきり肉・赤みそ ツツフレック	大根・ほうれん草 しょうが・にんにく・玉ねぎ きゅうり・緑豆もやし・人参 わかめ・コーン・チンゲン菜 オレンジ	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖・油	だし 醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩
30	水	豚肉とごぼうの甘辛煮 三色サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	豚肉 さつま手・白みそ 豆腐・きりきり肉・赤みそ ツツフレック	大根・ほうれん草 しょうが・にんにく・玉ねぎ きゅうり・緑豆もやし・人参 わかめ・コーン・チンゲン菜 オレンジ	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖・油	だし 醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

平均栄養価 : エネルギー 369kcal たんぱく質 13.0g 脂質 8.7g カルシウム 75mg 食塩相当量(食塩) 1.5g