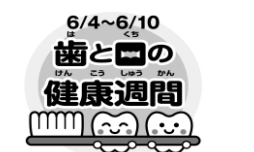
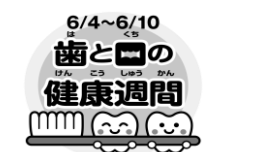
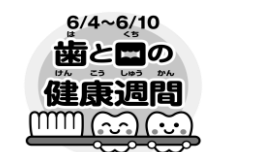
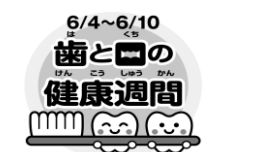
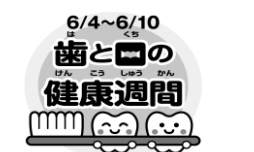
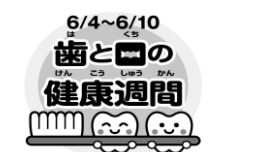
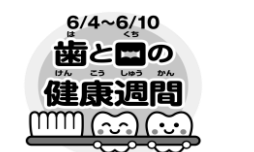


6月 きゅうしょくこんだてひょう

ひょう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
				あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しぼう(g)	
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる				
3月	むぎごはん		にんにくのめのいためもの ピリからしるビーフン カレーマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ビーフン マヨネーズ	にんにくのめ たけのこ たまねぎ きくらげ にんじん しいたけ もやし しょうが ねぎ きりぼしだいこん ブロッコリー えだまめ	小619 753	23.4 28.9	17.1 20.1	 6月は「牛乳月間」  6月1日は「牛乳の日」 ぎゅうにゅうの牛乳を飲もう！     6月は牛乳月間です。 毎日コップコップ牛乳を飲みましょう。 6/4~6/10 歯と口の健康週間 6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。それにちなんで、カミカミメニューを多く取り入れました。 6月は食育月間 食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけでなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。 食育月間特別献立として、日本各地の料理・世界の料理を取り入れました。 今月のあさぎり町産食材 米・卵・ズッキーニ ねぎ・トマト(12日分) 今月の旬の食材 じゃがいも・たまねぎ・梅 すいか・トマト・ズッキーニ きびなご・たちうお
4火	むぎごはん		めざし てっかに うめかつおあえ	ぎゅうにゅう めざし ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう いんげん しょうが もやし きゅうり	623 741	24.6 29.2	16.8 18.9	
5水	たこめし		メンチカツ すましじる こまつなサラダ	ぎゅうにゅう たこ とりにく ハム とうふ わかめ ひじき	こめ さとう パンこ あぶら はるさめ ごまあぶら	えだまめ にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ ねぎ えのきたけ こまつな キャベツ	580 722	24.7 30.0	18.4 22.9	
6木	むぎごはん		マーボーどうふ かみかみするめサラダ ばんかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こうやどうふ みそ するめ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう ごま みずあめ マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ きくらげ なら ごぼう しょうが きゅうり コーン ばんかん	680 823	26.0 31.7	20.9 24.7	 6/4~6/10 歯と口の健康週間 6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。それにちなんで、カミカミメニューを多く取り入れました。 6月は食育月間 食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけでなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。 食育月間特別献立として、日本各地の料理・世界の料理を取り入れました。 今月のあさぎり町産食材 米・卵・ズッキーニ ねぎ・トマト(12日分) 今月の旬の食材 じゃがいも・たまねぎ・梅 すいか・トマト・ズッキーニ きびなご・たちうお
7金	あげパン		スコッチエッグ マカロニスープ ひじきのまめまめサラダ	ぎゅうにゅう きなこ たまご ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ひじき だいず ひよこまめ ツナ ヨーグルト	パン あぶら さとう パンこ マカロニ マヨネーズ	たまねぎ はくさい コーン にんじん きゅうり えだまめ	644 790	25.5 30.0	28.7 32.9	
10月	むぎごはん		にくうどん ごまじゃこサラダ ざぜんまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ こんぶ ちりめん だいず	こめ むぎ うどん さとう ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう たまねぎ	663 809	26.4 32.2	17.1 19.6	
11火	むぎごはん		にくじゃが いりこのあおのりあえ しんたまねぎのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いりこ あおのり ちくわ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう ごま あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり	658 793	25.8 31.2	18.8 21.6	 6/4~6/10 歯と口の健康週間 6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。それにちなんで、カミカミメニューを多く取り入れました。 6月は食育月間 食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけでなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。 食育月間特別献立として、日本各地の料理・世界の料理を取り入れました。 今月のあさぎり町産食材 米・卵・ズッキーニ ねぎ・トマト(12日分) 今月の旬の食材 じゃがいも・たまねぎ・梅 すいか・トマト・ズッキーニ きびなご・たちうお
12水	むぎごはん		わふうハンバーグ かきたまみそしる トマトのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご わかめ みそ とりにく	こめ むぎ パンこ でんぶん さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト きゅうり	635 778	28.0 34.3	19.4 23.3	
13木	ハヤシライス		ピーズサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ だいず ハム	こめ むぎ あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ すいか	672 806	22.6 26.5	22.1 25.3	
14金	こめこパン		チキンナゲット ラタトゥイユ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	パン オリーブゆ じゃがいも こむぎこ あぶら	セロリ たまねぎ なす トマト ズッキーニ ピーマン キャベツ ブロッコリー コーン にんじん	560 737	24.5 32.1	21.1 26.6	 6/4~6/10 歯と口の健康週間 6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。それにちなんで、カミカミメニューを多く取り入れました。 6月は食育月間 食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけでなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。 食育月間特別献立として、日本各地の料理・世界の料理を取り入れました。 今月のあさぎり町産食材 米・卵・ズッキーニ ねぎ・トマト(12日分) 今月の旬の食材 じゃがいも・たまねぎ・梅 すいか・トマト・ズッキーニ きびなご・たちうお
17月	むぎごはん		長崎県の料理 たちうおフライ ぐぞうに うらがみそぼろ	ぎゅうにゅう たちうお とりにく かまぼこ こうやどうふ こんぶ ぶたにく さつまあげ	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら しらたまもち さといも こんにやく さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい しめじ もやし	705 819	26.1 29.4	22.6 23.6	
18火	パエリア		スペインの料理 スパイススープ カラフルサラダ	えび いか あさり ぎゅうにゅう たまご ベーコン ひよこまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ グリーンピース コーン にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	563 727	23.4 29.2	17.2 21.0	 6/4~6/10 歯と口の健康週間 6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。それにちなんで、カミカミメニューを多く取り入れました。 6月は食育月間 食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけでなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。 食育月間特別献立として、日本各地の料理・世界の料理を取り入れました。 今月のあさぎり町産食材 米・卵・ズッキーニ ねぎ・トマト(12日分) 今月の旬の食材 じゃがいも・たまねぎ・梅 すいか・トマト・ズッキーニ きびなご・たちうお
19水	むぎごはん		ふるさとくまさんデー ひじきとやさいのとうふあげ じゃがいものそぼろに みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう たら ひじき たまご とりにく あつあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく でんぶん ごま	えだまめ にんじん たまねぎ しょうが グリーンピース キャベツ いんげん コーン	655 773	22.8 25.7	19.0 20.3	
20木	むぎごはん		宮崎県の料理 チキンなんぼん みそしる ピーマンのひじきあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ひじき	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ ピーマン もやし	726 853	28.1 32.9	27.8 30.5	 6/4~6/10 歯と口の健康週間 6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。それにちなんで、カミカミメニューを多く取り入れました。 6月は食育月間 食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけでなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。 食育月間特別献立として、日本各地の料理・世界の料理を取り入れました。 今月のあさぎり町産食材 米・卵・ズッキーニ ねぎ・トマト(12日分) 今月の旬の食材 じゃがいも・たまねぎ・梅 すいか・トマト・ズッキーニ きびなご・たちうお
21金	ミルクパン		フランスの料理 さかなのこうそうやき ポトフ やさいのレムラードソース	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー いか ヨーグルト	パン オリーブゆ じゃがいも マヨネーズ	レモン にんじん たまねぎ セロリ ブロッコリー レタス こまつな	605 759	31.7 38.8	19.5 23.3	
24月	むぎごはん		北海道の料理 さけのちゃんちゃんやき はるさめじる ごぼうとこんぶのサラダ	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく こんぶ ツナ	こめ むぎ バター はるさめ さとう ごま マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ ねぎ ごぼう いんげん	588 —	25.8 —	14.4 —	 6/4~6/10 歯と口の健康週間 6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。それにちなんで、カミカミメニューを多く取り入れました。 6月は食育月間 食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけでなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。 食育月間特別献立として、日本各地の料理・世界の料理を取り入れました。 今月のあさぎり町産食材 米・卵・ズッキーニ ねぎ・トマト(12日分) 今月の旬の食材 じゃがいも・たまねぎ・梅 すいか・トマト・ズッキーニ きびなご・たちうお
25火	むぎごはん		韓国の料理 チヂミ クッパ キムチあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご わかめ	こめ むぎ こむぎこ ごま ごまあぶら	にんじん もやし なら ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	607 724	22.7 26.9	18.2 20.9	
26水	ナン		インドの料理 キーマカレー カチュンバ マンゴープリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたレバー こうやどうふ だいず ヨーグルト チーズ	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん グリーンピース トマト しょうが きゅうり レモン マンゴー	542 732	25.0 33.1	21.1 25.1	 6/4~6/10 歯と口の健康週間 6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。それにちなんで、カミカミメニューを多く取り入れました。 6月は食育月間 食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけでなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。 食育月間特別献立として、日本各地の料理・世界の料理を取り入れました。 今月のあさぎり町産食材 米・卵・ズッキーニ ねぎ・トマト(12日分) 今月の旬の食材 じゃがいも・たまねぎ・梅 すいか・トマト・ズッキーニ きびなご・たちうお
27木	クファージュシー		沖縄県の料理 かぼちゃサンドフライ もずくじる にんじんしりしり	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ちくわ とうふ もずく ツナ たまご	こめ むぎ パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ しいたけ えのきたけ ねぎ にんじん しょうが	646 817	22.5 27.9	24.1 31.0	
28金	コッペパン		ニュージーランドの料理 サーモンフライ クマラスープ キウイ	ぎゅうにゅう とうにゅう さけ	パン あぶら パンこ さつまいも バター	しょうが たまねぎ キウイ	671 803	25.4 29.3	23.5 26.3	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。