

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 ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しぼう (g)	
2月	むぎごはん		みそカツ こんさいじる たまねぎのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ とりにく あつあげ ちくわ	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま マヨネーズ	れんこん だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ きゅうり	613	22.7	19.0	6/4~6/10 はと口の健康週間 6月4日~10日は、「はと口の健康週間」です。それにちなんで、かみかみメニューを多く取り入れました。 かむってすごい！ はと口の健康週間です。 かむことを意識して食べましょう。
3火	むぎごはん		こうやどうふのたまごとじ ぶたじる ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ たまご ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	こめ むぎ さとう さといも こんにやく ごま	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん だいこん ごぼう ねぎ しょうが もやし キャベツ	616	26.6	17.5	
4水	むぎごはん		やしししやも にくじゃが みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ししやも ぎゅうにく あつあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ こまつな コーン	634	28.5	15.8	
5木	むぎごはん		にんにくのめのいためもの チャンポンふうスープ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とりにく ヨーグルト	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま マヨネーズ	にんにくのめ たまねぎ きくらげ にんじん キャベツ もやし ねぎ れんこん きゅうり えだまめ	617	25.0	18.8	
6金	セルフサンド (メンチカツ)		マカロニのクリームに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム ヨーグルト チーズ	パン パンこ あぶら マカロニ じゃがいも マヨネーズ さとう ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう きゅうり きくらげ えだまめ	694	26.7	26.0	
9月	むぎごはん		おやこに ごまじゃこサラダ ざぜんまめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちりめん だいず こんぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ ほうれんそう	683	28.3	17.1	6月 はと口の食育月間 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、現在開催中の大阪万博にちなんで大阪の料理と参加している世界の国々の料理を取り入れました。初めて聞く名前の料理もたくさんあります。料理を調べて、そこからいろいろな国を知っていくのもいいですね。 20日 とまとばん 今年度新しく開発された熊本県八代産はちべえトマトを20%使用したパンです。 今月のあさぎり町産食材 米・ねぎ 今月の旬の食材 じゃがいも・玉ねぎ・梅 すいか・トマト・ズッキーニ きびなご・たちうお
10火	むぎごはん		かつおフライ みそけんちんじる くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ あげ かつお みそ くきわかめ さつまあげ	こめ むぎ パンこ あぶら こんにやく さといも ごま ごまあぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	633	23.0	18.1	
11水	むぎごはん		はるまき マーボーどうふ パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こうやどうふ みそ ハム	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん みずあめ さとう はるさめ こむぎこ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ きくらげ なら キャベツ ねぎ しょうが きゅうり	640	22.6	18.7	
12木	むぎごはん		あじのうめマヨネーズやき ワントンスープ ごしきあえ	ぎゅうにゅう あじ とりにく たまご	こめ むぎ マヨネーズ さとう でんぶん ワンタン ごま あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし ほうれんそう きくらげ しょうが	623	27.6	17.9	
13金	あげパン		トマトに カレーマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく ハム ヨーグルト	パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん トマト きゅうり ブロッコリー えだまめ	601	23.1	21.9	
16月	むぎごはん		あつやきたまご ごもくうどん ごまみそあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あげ みそ	こめ むぎ うどん ごま さとう	しいたけ にんじん ねぎ もやし きゅうり こまつな いんげん	588	22.5	15.3	ふるさとくまさんデー ハヤシライス すいか ピックアップ食材
17火	むぎごはん		きびなごサクサクあげ いりどうふ うめかつおあえ	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	しょうが たけのこ にんじん きくらげ たまねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり	663	28.1	21.9	
18水	ハヤシライス		ビーンズサラダ 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 グリンピース きゅうり キャベツ すいか	662	22.5	21.6	
19木	むぎごはん		わふうハンバーグ みそしる こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご あつあげ みそ ハム ひじき	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら	しょうが だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ だいこんぼ こまつな キャベツ	635	25.1	19.0	
20金	けんさんトマトパン		バジルチキン クリームスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	パン オリーブゆづ じゃがいも あぶら さとう	レモン にんじん たまねぎ カリフラワー パセリ キャベツ きゅうり みかん	624	27.2	24.4	
23月	大阪の料理 かやくごはん		たこやき にくすい ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あげ たこ ぎゅうにく とうふ たまご ひじき ちくわ	こめ むぎ こめぎこ あぶら さとう マヨネーズ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり えだまめ	640	25.8	23.6	今月のあさぎり町産食材 米・ねぎ 今月の旬の食材 じゃがいも・玉ねぎ・梅 すいか・トマト・ズッキーニ きびなご・たちうお
24火	インドの料理 むぎごはん		まめカレー カチュンバ ヨーグルト	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 ひよこまめ ヨーグルト チーズ	こめ むぎ じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース トマト しょうが きゅうり レモン	685	26.0	19.3	
25水	韓国の料理 むぎごはん		ヤンニョムチキン チャフチェ ナムル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	きくらげ しめじ こまつな たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり	720	25.8	23.2	
26木	タイの料理 ガバオライス		わかめスープ ヤムウンセン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こうやどうふ わかめ とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン コーン えのきたけ きゅうり キャベツ レモン	610	26.0	16.7	
27金	イタリアの料理 ミルクパン		とりにくとペンネのトマトソースに ミルフアンティ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン たまご ハム	パンこ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん パセリ きゅうり キャベツ ピーマン	673	30.3	27.6	
30月	むぎごはん		にくみそ つくねスープ こんぶマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぶたレバー こうやどうふ とうふ みそ こんぶ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ にんじん なら チンゲンサイ キャベツ きゅうり	635	25.2	20.4	

*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。