



6月の予定献立表



木本共同調理場

日	主食	おかず	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	エネルギー たんぱく質 カルシウム
1月	ごはん	マーボー豆腐 大根と焼き豚の和え物	豆腐 豚肉 焼き豚 みそ	米 ごま 片栗粉 三温糖 サラダ油 ごま油	人参 葱 玉葱 大根 きゅうり しょうが にんにく	713 kcal 25.5 g 176 mg
2火	カレーライス	フルーツのヨーグルトあえ 福神漬	豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 バター 小麦粉 サラダ油	玉葱 セロリ 人参 にんにく みかん もも りんご 福神漬	801 kcal 15.7 g 112 mg
3水	ごはん	ミートローフ キャベツのおかか和え 切り干し大根の煮物	牛肉 豚肉 牛乳 かつお節 油揚げ 鶏肉 卵 平天	米 パン粉 サラダ油 三温糖	人参 玉葱 キャベツ 切り干し大根	763 kcal 30.4 g 164 mg
4木	ごはん	あじフライ マカロニサラダ かきたま汁	あじ ロースハム 卵 豆腐	米 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨネーズ サラダ油 大豆油	きゅうり コーン 葱	764 kcal 33.2 g 120 mg
5金	こぎつねごはん	きゅうりとしらすの酢の物 豚汁	油揚げ 鶏肉 わかめ しらす干し 豆腐 みそ	米 じゃが芋 ごま 三温糖 サラダ油	人参 葱 しょうが きゅうり キャベツ 玉葱 ごぼう 大根	716 kcal 24.1 g 148 mg
8月	ごはん	カレー肉じゃが ばんさんす	豚肉 鶏肉 ロースハム 卵	米 じゃが芋 三温糖 春雨 サラダ油	人参 玉葱 きゅうり	714 kcal 19.5 g 48 mg
9火	ごはん	筑前煮 ごまマヨネーズ和え ヨーグルト	鶏肉 竹輪 ヨーグルト	米 こんにゃく 里芋 ごま マヨネーズ 三温糖 サラダ油	人参 ごぼう たけのこ キャベツ きゅうり	762 kcal 20.3 g 217 mg
10水	ごはん	かき揚げ ワタンスープ	ベーコン 豚肉 卵	米 さつま芋 ワタンの皮 小麦粉 大豆油	人参 葱 キャベツ 枝豆 玉葱 ごぼう しょうが	757 kcal 15.9 g 59 mg
11木	ごはん	鮭のあけぼの焼き 枝豆 五目きんぴら	さけ 平天	米 こんにゃく マヨネーズ 三温糖 サラダ油	人参 枝豆 ごぼう	761 kcal 36.1 g 109 mg
12金	ごはん	スパゲティナポリタン コールスローサラダ 味付け海苔	ウィンナー ベーコン チーズ 味付けのり	米 スパゲッティ マヨネーズ 三温糖 オリーブ油	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ きゅうり トマト	712 kcal 16.7 g 59 mg
15月	ごはん	回鍋肉 ツナとポテトのサラダ	豚肉 ツナ みそ	米 じゃが芋 三温糖 ごま油 マヨネーズ	ピーマン 人参 キャベツ しょうが にんにく きゅうり	721 kcal 16.9 g 72 mg
16火	ごはん	高野豆腐卵とじ ひじきのバリバリサラダ	凍り豆腐 鶏肉 卵 干ひじき しらす干し	米 ぎょうざの皮 三温糖 ごま油 大豆油	人参 玉葱 きゅうり コーン	707 kcal 27.2 g 191 mg
17水	ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ 野菜炒め	厚揚げ 鶏肉 豚肉	米 片栗粉 三温糖 ごま油 サラダ油	人参 チンゲン菜 キャベツ 玉葱 しょうが	721 kcal 22.8 g 267 mg
18木	ごはん	鯖のゴマケチャップソース 粉ふき芋 小松菜入り野菜スープ	さば 豚肉	米 じゃが芋 ごま 片栗粉 三温糖 大豆油	人参 小松菜 玉葱 キャベツ しょうが コーン	819 kcal 26.5 g 179 mg
19金	スパイシートマトライス	青のりポテトビーンズ小魚入り ヨーグルト	牛肉 豚肉 大豆 青のり しらす干し ヨーグルト	米 じゃが芋 片栗粉 三温糖 大豆油 サラダ油	人参 ピーマン トマト 玉葱 セロリ にんにく	747 kcal 21.5 g 186 mg
22月	ごはん	じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮 コーンサラダ	豚肉 厚揚げ	米 じゃが芋 マヨネーズ 三温糖 サラダ油	人参 コーン キャベツ きゅうり	728 kcal 19.2 g 152 mg
23火	ごはん	クリームシチュー ハムサラダ 味付け海苔	鶏肉 牛乳 ロースハム 味付けのり	米 じゃが芋 バター 小麦粉 サラダ油	人参 玉葱 しめじ コーン キャベツ きゅうり	779 kcal 20.3 g 117 mg
24水	ごはん	肉豆腐 ほうれん草の胡麻和え	豚肉 豆腐 竹輪 かつお節	米 ごま 三温糖 サラダ油	人参 ごぼう 玉葱 しいたけ ほうれん草	726 kcal 23.9 g 137 mg
25木	ごはん	あじのトマトチーズ焼き 野菜スープ	あじ チーズ 豚肉	米 じゃが芋 サラダ油	人参 小松菜 玉葱 にんにく キャベツ	712 kcal 31.3 g 202 mg
26金	ビビンバ	豆腐のスープ	牛肉 卵 豆腐	米 じゃが芋 ごま 片栗粉 三温糖 サラダ油	ほうれん草 人参 パセリ 大根 にんにく	731 kcal 18.4 g 97 mg
29月	チキンライス	ポトフ	鶏肉 豚肉 ベーコン ウィンナー	米 じゃが芋 バター 三温糖	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ セロリ	725 kcal 19.4 g 57 mg
30火	ごはん	から揚げ ごまだれサラダ えのきと油揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	米 片栗粉 ごま サラダ油 ごま油 三温糖 大豆油	人参 葱 きゅうり しょうが キャベツ コーン えのき茸	770 kcal 27.8 g 128 mg

※材料・仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

がつ か にち は くち けん こう しゅう かん
6月4日~11日「歯と口の健康週間」



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をする上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

