

献立名			赤の仲間(主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間(主に体の調子をよくする)		黄色の仲間(主に熱やエネルギーになる)	
			たんぱく質が多い	むぎ質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い
1	火	竹輪のタルタルパン粉焼き ナムル 新玉ねぎのみそ汁		青のり粉 わかめ・牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり・キャベツ・ 玉ねぎ・しめじ	米・パン粉 砂糖	ノンエックタルタルソース ごま・ごま油
2	水	じゃが芋の肉みそソース ハンサンスウ オレンジ	豚肉・みそ ハム		にんじん・筋なしいんげん にんじん	玉ねぎ・干し椎茸 きゅうり オレンジ	米・じゃが芋・砂糖 春雨、砂糖	油 ごま油・ごま
3	木	豚肉の塩麴炒め 肉団子スープ	豚肉 肉団子・豆腐	牛乳	青ピーマン・にんじん にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・にんにく・レモン果汁 もやし・しめじ	米 でんぷん	油
4	金	虫歯予防デー献立 めひかりのフライ かきたま汁	鶏肉 めひかりフライ 豆腐・たまご	牛乳	にんじん にんじん・ねぎ	ささがきごぼう・しめじ えのき	米・砂糖	油
7	月	麻婆豆腐 切り干し大根の中華和え	豚肉・みそ・豆腐 ハム	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	生姜・にんにく・たけのこ・干し椎茸 切り干し大根・きゅうり・キャベツ	米・砂糖・でんぷん 砂糖	ごま油・油 ごま・ごま油
8	火	ジャーマンポテト レタスのスープ ブルーベリーヨーグルト	ハム・ベーコン	牛乳・ヨーグルト	にんじん・青ピーマン にんじん・パセリ粉	玉ねぎ・枝豆・にんにく・コーン レタス・玉ねぎ	米・じゃがいも	油・オリーブ油
9	水	しいらのごまがらめ ゆかり和え ひじきの炒め煮	しいら 油あげ・大豆	牛乳・ひじき	ゆかり にんじん・筋なしいんげん	にんにく はくさい・きゅうり 玉ねぎ	米・でんぷん・砂糖 突きこんにゃく・砂糖	油・ごま 油
10	木	タンドリーチキン 枝豆サラダ コンソメスープ	鶏肉 わかめ ベーコン	ヨーグルト 牛乳	にんじん にんじん・パセリ粉	にんにく・生姜 もやし・きゅうり・枝豆 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油
11	金	豚肉の生姜炒め 土佐和え あじさいゼリー	豚肉 花かつお	梅ひじき 牛乳	にんじん・青ピーマン 赤ピーマン・小松菜・に んじん	生姜・玉ねぎ・キャベツ きゅうり	米・砂糖 あじさいゼリー	油
14	月	肉豆腐 ゆずじゃこあえ	牛肉・豆腐 かちり	牛乳	にんじん・葉ねぎ にんじん	白菜・玉ねぎ・椎茸 きゅうり・キャベツ	米・突きこんにゃく・砂糖 砂糖	油 ごま・ごま油
15	火	鱈の梅ソースがけ ピーナツ和え きんぴらごぼう	鱈 牛肉	ピーナツ 牛乳	にんじん・小松菜 にんじん・筋なしいんげん	生姜・ねり梅 キャベツ・もやし ささがきごぼう	米・砂糖・でんぷん 砂糖 突きこんにゃく・砂糖	油 ピーナツ 油
16	水	(ウインナー・チリソース) 海藻サラダ クラムチャウダー	ウインナー・割り大豆 ツナ あさり	海藻ミックス ジョア・牛乳	青ピーマン にんじん	生姜・にんにく・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン 玉ねぎ・枝豆	コッペパン・砂糖・でんぷん 砂糖 じゃが芋・豆ペースト	油 ごま油 油・バター
17	木	豚キムチ 井	豚肉・みそ にらまん ハム	牛乳	にら にんじん・ねぎ	にんにく・生姜・たけのこ・玉ねぎ・白菜キムチ 玉ねぎ・干し椎茸	米・砂糖 にらまん 春雨	ごま油・ごま 油
18	金	オムレツ 南国高知のパブリカソース ごまじゃこサラダ カルシウムたっぷりみそ汁、ゆずゼリー	鶏肉・卵 じゃこ 豆腐・油揚げ・みそ・豆腐	刻み昆布 牛乳・もずく	にんじん にんじん 小松菜	玉ねぎ・干し椎茸 きゅうり・キャベツ・切り干し大根・ゆの酢	米・雑穀米・じゃがい も 砂糖 ゆずゼリー	油・パブリカソース
21	月	高知家の カレー	豚肉 ハム	牛乳	にんじん・トマト・青ピーマン にんじん	にんにく・生姜・玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり・コーン みかん缶・黄桃缶・パイン缶	米・じゃがいも 砂糖 カクテルゼリー・サイダー	油 油
22	火	かぼちゃのそぼろ煮 ごまマヨ和え	鶏肉 ツナ	牛乳	南瓜・筋なしいんげん にんじん	枝豆・乾燥梅・生姜・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン	米・突きこんにゃく 砂糖	油 ごま・ノンエックマヨネーズ
23	水	焼きそば 中華和え	豚肉 ハム	牛乳	にんじん・にら にんじん	キャベツ・玉ねぎ きゅうり・キャベツ・もやし	チーズパン・中華麺 砂糖	油 ごま・ごま油
24	木	鯖のみそ煮 ピーマンのごま和え 中華風野菜炒め	鯖・みそ 豚肉	牛乳	青ピーマン・にんじん にんじん	生姜 もやし 生姜・たけのこ・干し椎茸・キャベツ・玉ねぎ	米・砂糖	ごま 油・ごま油
25	金	鶏肉となすの揚げ煮 みそけんちん汁 さくらんぼゼリー	鶏肉 豆腐・みそ	牛乳	ししとう にんじん・ねぎ	生姜・なす 大根・ささがきごぼう	米・砂糖・でんぷん こんにゃく さくらんぼゼリー	油
28	月	鮭のみそマヨネーズ焼き キャベツの土佐ゆず和え すまし汁	鮭・みそ・チーズ ツナ 豆腐・竹す	牛乳	パセリ粉 にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ・きゅうり・ゆの酢 しめじ	米 砂糖	油
29	火	みそドレッシング和え さつまいもの甘煮	鶏肉・炒り卵 竹す・白みそ	牛乳	にんじん	枝豆 キャベツ・きゅうり・コーン	米・砂糖・でんぷん 砂糖	ごま
30	水	豚肉のから揚げ おかか和え かぼちゃのみそ汁	豚肉 花かつお みそ	牛乳	にんじん・小松菜 かぼちゃ・にんじん・ねぎ	生姜・にんにく キャベツ・もやし しめじ	米・でんぷん 砂糖	油

※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。

6月4日～10日は



みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？
歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



僕は、「かみかみくん」
噛みごたえのある食品
が入っている献立に僕が
いるよ。
どこにいるか探してね。



○今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	812Kcal
たんぱく質	33.0g
脂質	23.4g
カルシウム	360mg
鉄	3.3mg
食物繊維	5.2g
食塩	3.1g