



日	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	栄養価			
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)
1 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のアーモンドフライ ブロッコリー ほうれん草のソテー わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン みそ	ブロッコリー ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ しめじ わかめ ねぎ	精白米 強化米 薄力粉 油 バン粉 アーモンド 油	塩 こしょう ウスターソース ごまだし 塩 こしょう 煮干し(だし)	843	33.4	32.9	306
2 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグ 人参のグラッセ レタスサラダ さつまい	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 鶏卵 厚揚げ みそ	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり コーン レモン 人参 ごぼう ねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 パン粉 油 砂糖 砂糖 油 さつまい	ケチャップ 醤油 塩 こしょう 醤油 酢 煮干し(だし)	881	32.3	29.7	376
3 (金)	ごはん 牛乳 松風焼き ビーマンのおかか炒め ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 みそ 厚揚げ 豆腐 みそ	玉ねぎ ねぎ ビーマン しめじ ごぼう いんげん 人参 唐辛子 玉ねぎ わかめ	精白米 強化米 砂糖 油 マヨネーズ	薄口しょうゆ 酒 醤油 かつお節 醤油 煮干し(だし)	828	31.3	32.5	354
4 (土)	ごはん 牛乳 チキンカレー バリバリサラダ 甘夏缶	牛乳 鶏肉 ハム	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく きゅうり 切干大根 甘夏	精白米 強化米 じゃが芋 油	カレールー カレー粉 イタリアンドレ	873	27.6	27.7	305
8 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のピリ辛炒め かぼちゃのムニエル ニラスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 ベーコン	キャベツ ねぎ ビーマン 生姜 にんにく かぼちゃ にら チンゲン菜 人参	精白米 強化米 油 薄力粉 油 でんぷん 油	豆板醤 醤油 酒 塩 薄口醤油 鶏がら 薄口醤油 酒 塩	785	33.9	25.8	290
9 (木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 キャベツのごまドレ和え 中華スープ	牛乳 豆腐 豚肉 錦糸卵 ハム ベーコン	ねぎ 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 にら 干しいたけ	精白米 強化米 油 砂糖 でんぷん ごま 油	鶏がら 醤油 酒 豆板醤 ごまドレッシング 鶏がら 酒 薄口醤油 塩	804	30.7	31.4	389
10 (金)	ごはん 牛乳 赤魚の照り焼き 茹で野菜 鶏肉のバターしょうゆ煮 小松菜のお吸い物	牛乳 赤魚 鶏肉 豆腐	生姜 アスパラ ミニトマト 玉ねぎ 絹さや 小松菜 しめじ	砂糖 マヨネーズ じゃが芋 バター 砂糖 ふ	醤油 酒 醤油 酒 かつおだし 昆布だし かつお昆布だし 薄口醤油 酒 みりん 塩	795	38.4	27.0	311
11 (土)	チャーハン 牛乳 揚げぎょうざ なすのごま和え 野菜スープ	鶏卵 ベーコン 牛乳 ぎょうざ ベーコン	玉ねぎ アスパラガス なす 人参 生姜 玉ねぎ チンゲン菜 だけのこ 人参	精白米 強化米 油 油 ごま 砂糖 油	薄口醤油 酒 鶏がら 塩 こしょう 醤油 酒 鶏がら 薄口醤油	776	24.0	29.8	315
14 (月)	ごはん 牛乳 白身魚のカレームニエル いんげんソテー マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 メルルーサ ウインナー ハム	いんげん コーン 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	精白米 強化米 薄力粉 バター 油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋	カレー粉 塩 こしょう 塩 コンソメ 薄口醤油 塩	782	32.2	23.6	291
15 (火)	ごはん 牛乳 豆カレー 人参サラダ ヨーグルト	牛乳 mixピーズ 牛肉 豚肉 チーズ ヨーグルト	なす 玉ねぎ 人参 人参 きゅうり	精白米 強化米 油 マヨネーズ	カレールー ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	892	29.3	31.5	417
16 (水)	ごはん 牛乳 千草焼き じゃこビーマン こんにゃくの炒め煮 豆腐のスープ	牛乳 鶏卵 鶏肉 しらす 鶏肉 豆腐 ベーコン	玉ねぎ 人参 ビーマン ひじき 人参 いんげん 干しいたけ ねぎ 生姜	精白米 強化米 油 砂糖 こんにゃく 油 砂糖 ごま	かつおだし 醤油 砂糖 塩 酒 みりん 醤油 酒 鶏がら 薄口醤油 酒 塩	763	29.0	29.2	341
17 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のフルーティ焼き ほうれん草ソテー 五目煮 じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 角天 みそ	りんごジャム にんにく ほうれん草 コーン 人参 人参 絹さや 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜	精白米 強化米 油 バター ごんにゃく 砂糖 じゃが芋	醤油 酒 塩 こしょう 薄口醤油 酒 煮干し(だし)	787	33.5	24.8	318
18 (金)	ごはん 牛乳 サバのピリ辛煮 チンゲン菜ソテー 大根サラダ わかめスープ	牛乳 焼き豚 鯖 ベーコン	チンゲン菜 しめじ にんにく きゅうり 枝豆 切干大根 玉ねぎ ねぎ わかめ	精白米 強化米 でんぷん 砂糖 油 油 でんぷん ごま 油	醤油 酒 塩 こしょう 薄口醤油 酒 鶏がら 薄口醤油	804	32.5	24.8	312
21 (月)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 茹で野菜 ツナサラダ わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ みそ	もやし ビーマン 人参 きゅうり コーン 人参 えのき 玉ねぎ わかめ	精白米 強化米 タルタルソース 油 砂糖 でんぷん 薄力粉 油 砂糖 砂糖 ごま	酢 醤油 酒 塩 こしょう 青じそだし 和風ドレッシング 煮干し(だし)	867	30.6	35.9	278
22 (火)	かしわご飯 牛乳 ちくわ2種揚げ 茹で野菜 キャベツのごま酢和え 豆腐のすまし汁	鶏肉 牛乳 ちくわ 豆腐 牛乳	鶏肉 人参 青のり もやし 人参 きゅうり キャベツ 人参 ひじき 切干大根 人参 ねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 砂糖 ごま 薄力粉 油 砂糖 ごま	醤油 酒 みりん カレー粉 ごまドレッシング 醤油 酢 煮干し(だし) 薄口醤油 酒 塩	802	30.3	25.5	269
23 (水)	ごはん 牛乳 酢豚 黒ごまナムル 長手の梅肉和え 春雨スープ	牛乳 豚肉 ハム 鶏卵	玉ねぎ 人参 ビーマン 干しいたけ 生姜 きゅうり もやし 梅干し 春雨 キャベツ 玉ねぎ	精白米 強化米 油 薄力粉 砂糖 黒ゴマ 長手 春雨	醤油 酢 酒 鶏がら 塩 薄口醤油 かつお節 醤油 みりん 鶏がら 薄口醤油 酒 塩 こしょう	815	33.0	25.6	311
24 (木)	ごはん 牛乳 アジごまフライ ブロッコリー ほうれん草のごま和え 野菜スープ	牛乳 アジごまフライ ハム 大豆 ベーコン	ブロッコリー ほうれん草 もやし 人参 生姜 玉ねぎ 人参 いんげん パセリ	精白米 強化米 油 砂糖 じゃが芋	ごまドレッシング 醤油 鶏がら 薄口醤油	809	30.4	27.8	294
25 (金)	ごはん 牛乳 魚のマリネ かぼちゃのサラダ コンソメスープ	牛乳 鮭 ハム ツナ ウインナー	玉ねぎ 人参 ビーマン ミニトマト かぼちゃ ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 薄力粉 ほうちみつ 油 砂糖 マヨネーズ	酢 酒 薄口醤油 塩 こしょう マスタード 醤油 コンソメ 薄口醤油	830	35.0	26.5	289
28 (月)	ごはん 牛乳 柳川風煮 小松菜とじゃこ炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏卵 豚肉 油揚げ しらす 厚揚げ みそ	ごぼう 玉ねぎ 人参 いんげん 干しいたけ 小松菜 人参 玉ねぎ わかめ	精白米 強化米 ごんにゃく 砂糖 油 バター 油 ごま	醤油 酒 みりん 醤油 煮干し(だし)	817	36.4	28.2	452
29 (火)	ごはん 牛乳 回鍋肉 蒸し焼売 豆腐スープ	牛乳 豚肉 みそ 焼売 豆腐	キャベツ ビーマン 人参 きゅうり 干しいたけ ねぎ 生姜	精白米 強化米 砂糖 油 でんぷん 油	酒 豆板醤 醤油 青じそドレッシング 鶏がら 薄口醤油	841	39.1	27.4	343
30 (水)	ごはん 牛乳 真鯛の塩焼き キャベツの和え物 ひじきの白和え 五目汁	牛乳 真鯛 豆腐 みそ 厚揚げ	キャベツ 人参 コーン ほうれん草 人参 ひじき 小松菜 人参 干しいたけ	精白米 強化米 油 三温糖 ごま こんにゃく	塩 和風ドレッシング みりん 薄口醤油 かつおだし かつお昆布だし 薄口醤油 酒 塩	769	41.6	24.2	438
						6月の平均			
						817	32.6	28.4	338

6月は食育月間です

いつも何気なく食べている食事をこの機会に見直してみましょう。  
 今日食べたものを書き起こしてみましょう。何を、どれだけ食べたか、把握することで食べ過ぎや不足している栄養が分かりやすくなりますよ。

朝ご飯を食べていますか？

朝ご飯が大切な事は、わかっているけど・・・食べていない人が多いのが現状です。朝ご飯を食べないと、体調に支障をきたします。食事は日々の積み重ねで健康にも病気にもなります。気持ちよく1日を過ごすためにも、少し早起きをして朝ご飯を食べましょう。

- 赤色のグループ・・・血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。魚・肉・卵・大豆製品など
- 緑色のグループ・・・体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助けてくれます。緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど
- 黄色のグループ・・・エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など

