

に 日 （曜）	おも 主 食 （主） 添え物	お か ず	つかわれている しょくひんと そのほたらき							ひとくちメモ
			あかのしょくひん おもにからだをつくる ものになるもの	みどりのしょくひん おもにからだのちようじを ととのえるものになるもの	きいろのしょくひん おもにエネルギーの ものになるもの	ちようみりよう 調味料 その他				
2 （月）	ミルク ねじりパン	ポークビーンズ やさしいソテー	ぶたにく チキンハム だいず	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	パン さとう じゃがいも	おしお しょうゆ しょうゆ オリーブオイル デミグラスソース コンソメ ケチャップ ワイン	【献立のねらい】 今月は「歯と口の健康週間」にちなみ、健康な歯をつくるために必要なカルシウムやビタミン等を多く含む食材や、かみごたえのある食材を使った料理が登場します。			
3 （火）	ごはん	とりにくとやさしいオムレツのため いわしバーグ こんぶめ	とりにく いわし だいず	ぎゅうにゅう こんぶ にんじん ピーマン	こめ さとう でんぷん	さけ しお しょうゆ オリーブオイル	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
4 （水）	むぎ ごはん	【歯と口の健康習慣（～10日）】 さばみそに たぬきじる きりぼしだいこんのいために	さば みそ あぶらあげ てんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう	しょうゆ さけ しお こんぶだし かつおだし	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
5 （木）	むぎ ごはん	ちゅうかどん あじつきたまご はるさめとやさしいさっぱりいため いっしょくこぎかな	いか えび ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう いりこ にんじん ねぎ ピーマン	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	さけ オリーブオイル しお しょうゆ しょうゆ す	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
6 （金）	むぎ ごはん	わかさぎフリッター2び うらかみそぼろ みだくさんみそじる	ぶたにく てんぷら あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかさぎ にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう	さけ しょうゆ みりん いりこだし	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
9 （月）	ソフト フランスパン	てりやきチキンパティ ごぼうサラダ クラムチャウダー	とりにく あさり ツナ	ぎゅうにゅう チーズ にんじん パセリ	たまねぎ コーン ごぼう	しお しょうゆ す しょうゆ ワイン コンソメ チキンブイヨン	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
10 （火）	ごはん	さんまかんろに ちくぜんに たかなのあぶらいため	さんま とりにく	ぎゅうにゅう しらすばし こんぶ	にんじん たかなづけ こんにやく ごぼう たけのこ しいたけ	しょうゆ さけ みりん	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
11 （水）	むぎ ごはん	ぶたにくのキムチいため ぎょうざ ちゅうかスープ あおうめゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう にんじん にら ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ もやし しょうが はくさいキムチ きくらげ	さけ しょうゆ オリーブオイル しょうゆ ちゅうかスープ しお	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
12 （木）	ごはん	あじフライ こまつなのびたし たまねぎのみそじる	あじ あつあげ かつおぶし あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ	しょうゆ みりん いりこだし	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
13 （金）	スパイ ライス	【インドの料理】 キーマカレー はるさめとやさしいソテー ヨーグルト	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しょうが セロリー にんにく りんご もやし	カレー しお しょうゆ ワイン オリーブオイル ケチャップ ウスターソース	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
16 （月）	ワロフ パン りんごジャム	スパゲッティペースカトール キャベツとコーンのサラダ たくじょうイタリアンドレッシング	ベーコン いか えび あさり	ぎゅうにゅう にんじん トマト	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ コーン	ワイン しお かん しょうゆ ケチャップ ウスターソース	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
17 （火）	ごはん	いわしのおかかに こんにやくのきんぴら やさしいたっぷりみそじる ムース	いわし あぶらあげ てんぷら こめみそ かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく ごぼう もやし キャベツ	さけ しょうゆ とうがらし いりこだし	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
18 （水）	ごはん	ねぎいりあつやきたまご じゃがいものうまに うめぼし	たまご とりにく てんぷら あつあげ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	たまねぎ うめぼし しょうが えだまめ	さけ しょうゆ しお	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
19 （木）	むぎ ごはん	【食育の日：トマト】 ハヤシライス チーズ こまつなとウインナーのソテー	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ にんじん トマト こまつな	たまねぎ コーン マッシュルーム	ワイン オリーブオイル しお ケチャップ デミグラスソース ウスターソース しょうゆ しょうゆ	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
20 （金）	むぎ ごはん	さんまみぞれに ぶたにくとピーマンのソテー けんちんじる	さんま どうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン	にんにく しょうが こんにやく ごぼう しいたけ だいこん	さけ オリーブオイル しお しょうゆ みりん こんぶだし かつおだし	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
23 （月）	こくとう パン	【沖縄県の郷土料理】 するすし2び にんじんしりしり ミネストローネ シークワサーゼリー	ツナ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう きびなご にんじん トマト	たまねぎ もやし セロリー キャベツ	さけ しょうゆ しお しょうゆ オリーブオイル コンソメ	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
24 （火）	むぎ ごはん	マーボー豆腐 キャベツのバニラソースサラダ	ぶたにく どうふ あかだしみそ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ しょうが ねぶたねぎ にんにく しいたけ ごぼう キャベツ	こめ むぎ さとう でんぷん	さけ しお しょうゆ とうばんじゃん す	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
25 （水）	むぎ ごはん	ぶたどん ひじきとだいずのいために	ぶたにく あぶらあげ どうふ だいず	ぎゅうにゅう ひじき にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ ねぶたねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう	さけ しょうゆ しお みりん	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
26 （木）	むぎ ごはん	さばしょうがに なすとひきにくのいためもの じゃがいものみそじる	さば こめみそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが なす えのきたけ	さけ しょうゆ いりこだし	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
27 （金）	ごはん	とんかつ やさいのごまいため もずくじる いっしょくこぎかな	ぶたにく ちくわ どうふ	ぎゅうにゅう もずく いりこ にんじん みつば	キャベツ コーン えのきたけ	しょうゆ しお しょうゆ こんぶだし かつおだし	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
30 （月）	けんさん こむぎ しょうパン	トマトオムレツ ツナとごぼうのソテー ABC スープ	たまご ツナ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん パセリ トマト	たまねぎ ごぼう セロリー	しお しょうゆ す しょうゆ コンソメ チキンブイヨン	6月は、国が定める「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食」について考えてみましょう。			
6月分平均栄養価			エネルギー		592kcal	たんぱく質	15.0%	脂質	29.3%	ひとくちメモ
栄養基準値			エネルギー		650kcal	エネルギー比	13～20%	エネルギー比	20～30%	