



一口メモ	日	曜	飲み物	献立名	体の組織を作る食品群			体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー
					1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	(kcal)	
<p>6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。6月の給食はよく噛む料理がたくさんあります。</p> <p>☺の日はよく噛んで食べてほしい日になります。マークがついていない日でもしっかりと噛んで食べましょう。</p>  <p>《6月の太田野菜》 ◎太田市の農家さんが育てた野菜がたくさんです。感謝しながら食べましょう。 ◎岡島さんが育てた玉ねぎ</p>  <p>◎根岸さんが育てたじゃがいも</p>  <p>水分補給は喉がかわく前に水分をとるように心がけましょう。また、体に吸収しやすい温度は10℃つまり、常温がオススメです。</p>	3	月	牛乳	ごはん	みそだれ焼き肉 山吹和え えのきたけスープ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ きゅうり えのきたけ	ごはん さとう	ごま油	709 27.5 22.1
	4	火	牛乳	なめし	豚肉のさっぱり炒め みそけんちん汁 味付き小魚	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 味付き小魚	ピーマン にんじん	椎茸 だいこん	ごはん さとう	油 ごま油	771 27.1 16.3
	5	水	牛乳	アップルパン	昔ながらのナポリタン ごぼうサラダ	魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり ごぼう	アップルパン スパゲティ さとう	いりごま ドレッシング 油	841 26.6 22.8
	6	木	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 切り干し大根煮 すまし汁	さばのみそ煮 かまぼこ さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう みつば	切り干し大根 椎茸	ごはん さとう	油	787 28.1 21.8
	7	金	牛乳	きなこ揚げパン	枝豆とコーンソテー ミートボールスープ	ミートボール きなこ	牛乳	にんじん	きゃべつ コーン たまねぎ もやし	ツイストパン グラニュー糖	油	768 28.4 28.2
	10	月	牛乳	ごはん	ねぎ玉焼 茎わかめのきんぴら 野菜たっぷりみそ汁	ねぎ玉焼 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	椎茸 だいこん 干切りごぼう つきこんにゃく	さとう ごはん じゃがいも	油	776 26.5 18.1
	11	火	牛乳	コーンピラフ	照り焼きチキン ミネストローネ	照り焼きチキン ベーコン ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きゃべつ セロリ コーン	じゃがいも ごはん	油	758 23.9 18.5
	12	水	牛乳	ごはん	厚焼き玉子 チンジャオロース せんべい汁	厚焼き玉子 豚肉 鶏もも	牛乳	にんじん ピーマン	椎茸 だけのこ ごぼう きゃべつ しめじ こんにゃく	せんべい ごはん さとう	油	769 30.1 22.2
	13	木	牛乳	ごはん	野菜かき揚げ(てんつゆ) 香味漬け 豚汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん きゃべつ こんにゃく	ごはん じゃがいも	油	721 21.1 23.2
	14	金	牛乳	ココアパン	蒸しぎょうざ(2) しょうゆラーメン 動物チーズ	豚肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん	もやし メンマ たまねぎ きゃべつ	ぎょうざ ココアパン 中華麺	油	932 38.1 30.4
	17	月	牛乳	ごはん	豚肉の南部焼 こまつなの煮浸し なめこ汁	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 みそ	こまつな にんじん みつば	もやし なめこ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	ごま油	766 37.0 23.7
	18	火	牛乳	キムチごはん	棒々鶏サラダ 春雨スープ	豚ひき肉 サラダチキン ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜キムチ だいこん きゅうり きゃべつ 椎茸	ごはん さとう はるさめ	ごま油 いりごま	742 24.9 21.6
	19	水	シヨア	ロールパン	ブラウンシチュー ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	きゃべつ たまねぎ きゅうり	ハヤシルウ じゃがいも ロールパン	油	785 28.4 29.3
	20	木	牛乳	ごはん	チキンだっす(2) マカロニサラダ わかめの味噌汁	鶏もも みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ きゃべつ	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨ	771 29.4 27.1
	21	金	牛乳	背割れコッペパン	やきそば こんにゃくサラダ	豚肉	牛乳	にんじん にら	きゃべつ もやし きゅうり コーン	コッペパン 中華麺 さとう	油	724 30.4 21.1
	24	月	牛乳	ごはん	じゃがいもの南蛮煮 梅肉和え 味付きのり	ツナ 豚肉 絹揚げ	牛乳 味付きのり かつおぶし	にんじん こまつな	もやし たまねぎ きゃべつ	ごはん じゃがいも さとう	油	739 29.5 19.0
	25	火	牛乳	こぎつねごはん	ごま和え きゃべつのみそ汁	豚ひき肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 みそ	にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ	ごはん さとう	油 いりごま すりごま	798 30.7 25.7
	26	水	牛乳	ナン	キーマカレー ヨーグルトピーチ	豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト缶	もも缶 たまねぎ にんにく りんご しょうが	ナン じゃがいも カレールウ	油	759 28.4 27.6
	27	木	牛乳	ごはん	ハムカツ(ソース) キャベツソテー トック入りわかめスープ	ハムカツ ウィンナー	牛乳 わかめ	こまつな みずな	えのきたけ しめじ エリンギ きゃべつ	ごはん さとう	油	787 25.8 23.6
	28	金	牛乳	パーカーハウス	ハンバーグデミグラスソース ラビオリスープ ヨーグルト	ハンバーグ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	しめじ たまねぎ きゃべつ	パーカーハウス ラビオリ ハヤシルウ	油	948 39.7 35.1

※ 野菜類はすべて加熱してあります。  
 ※ 都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承下さい。

