



日にち (曜日)	主食	おかず	使われている食品					エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	もって くるもの	
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物				脂質
1 (木)	ごはん	トックスープ ブルコギ あおうめかんでん	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん ねぎ たけのこ	たまねぎ しょうが もやし にんにく りんご	こめ トック さとう	ごまあぶら	623		はし
2 (金)	ごはん	ABCスープ ズッキーニととりにくの マヨソテー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ズッキーニ とうもろこし	こめ マカロニ	マヨネーズ あぶら	576		はし
★6/4から6/10までは「ほとくろのけんこうしゅうかん」です。けんこうをたもつためによくかんでたべましょう。											
5 (月)	ごはん	とりにくとニラのスープ こんさいいりすぶた	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	たまねぎ れんこん キャベツ ごぼう しいたけ	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	601		はし
6 (火)	ごはん	じゃがいものそぼろに きりほしだいこんの ソースいため オレンジ	とりにく なまあげ ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ オレンジ きりほしだいこん キャベツ もやし	こめ さとう あぶら	あぶら	627		はし
7 (水)	アップルパン	コンソメスープ チキンとやさいの トマトにこみ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ ズッキーニ えのきたけ にんにく とうもろこし なす	アップルパン	オリーブオイル	575		はし
8 (木)	ごはん	ワントンスープ じゃがぶたキムチ まんてんだいす	とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はくさいキムチ	こめ ワントン じゃがいも	ごまあぶら	578		はし
★6/9～6/15は「じばさんしゅうかん」です。じもとでとれたしょくざいをちゅうしんにきゅうしょくをつくります。											
9 (金)	ひじきごはん	とうふじる たこカツ	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ	こめ さとう	あぶら	580		はし
12 (月)	ごはん	ちゅうかスープ なすのみそいため	とりにく ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	もやし たまねぎ しいたけ なす	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	561		はし
13 (火)	ごはん	やまぐちこみそしる そぼろごはんのぐ おのちやムース	ハモつみれ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しいたけ しょうが	こめ さとう	あぶら	674		はし
14 (水)	しょうパン	わかめうどん しらすいりあつきたまご きゅうりのピリから	とりにく かまぼこ しらすいりあつきたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	パン さとう ジャム うどん	ごまあぶら	593		はし
15 (木)	ごはん	とりだんごちゅうかに ヤーコンめんサラダ	とりだんご なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん きくらげ	たまねぎ にんにく たけのこ しょうが きゅうり	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら ヤーコンめん	607		はし
16 (金)	ごはん	レタススープ てりやきチキン やさいのレモンいため	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レタス たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	578		はし
19 (月)	ごはん	なつやさいカレー ごぼうサラダ いっしょくごまドレッシング	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく えだまめ しょうが とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら カレーウ ドレッシング	635		はし
20 (火)	ごはん	なつやさいのみそしる なんばんづけ	なまあげ みそ かつおぶし しるみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ オクラ	たまねぎ なす ピーマン	こめ でんぷん さとう	あぶら	612		はし
21 (水)	こくとうパン	ミネストローネ ジャーマンポテト	ワインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	エリンギ にんにく たまねぎ セロリ えだまめ キャベツ	こくとうパン じゃがいも	あぶら オリーブオイル	588		はし
22 (木)	ごはん	すましじる ぶたにくとやさいの しょうがいため れいとうみかん	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん とうみょう こまつな	たまねぎ しょうが みかん	こめ ふ さとう	あぶら	593		はし
23 (金)	ごはん	ちゅうからうコンスープ ピーファンいため のりつくだに	とりにく ひらてん ぶたにく	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん ねぎ ピーマン	とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ でんぷん さとう	あぶら	566		はし
26 (月)	ごはん	とうがんとぶたにくの あっさり とりにくのカレーマヨいため	ぶたにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん さやいんげん	とうがん えだまめ キャベツ たけのこ とうもろこし しめじ	こめ さとう	マヨネーズ	626		はし
27 (火)	ごはん	おやこどんのぐ かみなりとうふ	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ しいたけ ごぼう	こめ さとう でんぷん	あぶら	672		はし
28 (水)	しょうパン	やきそばふうスパゲティ じゃこだいす メロン	ぶたにく ひらてん かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ しらす	にんじん ピーマン	キャベツ もやし メロン	パン スパゲティ さとう	あぶら ごま	660		はし
29 (木)	ごはん	マーボーはるさめ ぎょうざ ナムル	みそ ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが きくらげ しいたけ もやし	こめ はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	674		はし
30 (金)	えだまめごはん	ズッキーニのスープ しるみざかなの パーベキューソース	とりにく しるみざかな ベーコン	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ピーマン	ズッキーニ りんご たまねぎ きピーマン	こめ さとう でんぷん	オリーブオイル あぶら	643		はし

\*牛乳は毎日つきます。 \*生産の都合により、食材が入らないことがあります。