



日	曜日	牛乳	献立名	食品名					栄養価			
				魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品果物など		米・パン・めん・さとう・油など				
				血液・骨・歯を作る		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物			脂質	
1	月	牛乳	シュガー揚げパン ポークビーンズ 野菜スープ	豚肉 だいず 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	パン グラニュー糖 さとう じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	830 28.4 33	Kcal g g
2	火	牛乳	ごはん 鶏肉のしょうが焼き ツナサラダ 豆乳汁	鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	ピーマン にんじん 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが 大根 コーン	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	701 33 20.1	Kcal g g
3	水	牛乳	ごはん 肉みそ丼 東海寺和え かきたま汁	鶏肉 だいず 赤みそ かつお節 たまご 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ 土しょうが はくさい たくあん えのきたけ	米 さとう 片栗粉	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	702 32.2 21.7	Kcal g g
4	木	牛乳	コッペパン 照り焼きチキン ひじきのサラダ コンソープ	照り焼きチキン ベーコン	牛乳 干しひじき	にんじん 枝豆 パセリ	れんこん コーン たまねぎ	パン	油 棒鶏ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	735 33 25.2	Kcal g g
5	金	牛乳	麦入りごはん いわしの生姜煮 もやしサラダ すいとん汁 ミルク	いわし 生姜煮 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり 大根 たまねぎ	米 麦 すいとん ミルク	ごま こくみ風ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	702 24.6 19.4	Kcal g g
8	月	牛乳	食パン スラッピージョー ごぼうサラダ じゃがコーン豆乳スープ スライスチーズ	鶏肉 豚肉 だいず ウインナー 豆乳 みそ	牛乳 干しひじき チーズ	ピーマン にんじん 青ねぎ	たまねぎ にんにく ごぼう コーン	パン さとう 小麦粉 じゃがいも	油 マヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	801 33 30.8	Kcal g g
9	火	牛乳	ごはん タッカルビ コーンシュウマイ トック	鶏肉 コーンしゅうまい 豚肉 豆腐	ジョア(ブルーベリー) わかめ	にんじん	キャベツ 白菜キムチ たまねぎ にんにく もやし 白ねぎ	米 さとう 片栗粉 トック	ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	707 27.9 11.9	Kcal g g
10	水	牛乳	ごはん いか天ぷら カルシウムソテー みそ汁 歯と口の健康週間レモンゼリー	いか天ぷら ベーコン 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう こまつな にんじん 青ねぎ	にんにく たまねぎ	米 さとう レモンゼリー	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	762 25.5 27.3	Kcal g g
11	木	牛乳	焼きそばパン(減量パン) きんぴらごぼう たまごスープ	豚肉 ちくわ 鶏肉 たまご	あおのり 牛乳	にんじん ピーマン パセリ	キャベツ ごぼう ほんしめじ たまねぎ	パン 焼きそば用中華めん さとう	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	799 31.9 26.7	Kcal g g
12	金	牛乳	麦入りごはん 麻婆豆腐 パンサンスー	豆腐 豚肉	牛乳	青ねぎ にんじん	たまねぎ 干しいたけ にんにく 土しょうが きゅうり	米 麦 さとう 片栗粉 乾燥はるさめ	油 ごま油 ごま 中華ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	701 26.7 21.2	Kcal g g
15	月	牛乳	コッペパン 奈良のキャベツ入りメンチカツ 白菜サラダ ニョッキのクリームスープ 奈良のブルーベリージャム	奈良のキャベツ 入りメンチカツ ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれんそう	はくさい きゅうり コーン たまねぎ	パン ブルーベリージャム 米粉ニョッキ	油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	874 31.4 33.3	Kcal g g
16	火	牛乳	ごはん カレーライス マリネ 型抜きチーズ	鶏肉 だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ	米 じゃがいも さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	723 24.5 20.5	Kcal g g
17	水	牛乳	わかめごはん 葛入りうどん ごま和え フルーツ白玉	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ツナ	わかめ 牛乳	にんじん 青ねぎ	はくさい 干しいたけ もやし きゅうり パインアップル 黄桃 みかん	米 米粉だんご 葛入りうどん	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	736 25.8 14.5	Kcal g g
18	木	牛乳	背割りパン セルフ卵サンド(オムレツ) いろどりサラダ ミネストローネ 奈良のはちみつ大豆	オムレツ サラダチキン ベーコン 奈良のはちみつ大豆	牛乳	こまつな にんじん トマト	もやし たまねぎ	パン じゃがいも さとう	和風ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	724 31.7 27.2	Kcal g g
19	金	牛乳	麦入りごはん ちくわのごま入り衣揚げ なすのみそ炒め 高田の三菜汁	ちくわ 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな しろな 青ねぎ	なす 大根 土しょうが 干しいたけ	米 麦 天ぷら粉 さとう そうめん(ふし)	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	712 27.2 21.3	Kcal g g
22	月	牛乳	減量コッペパン スパゲティナポリタン 白菜と大根のスープ ヨーグルト	ベーコン 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ はくさい 大根 コーン	パン スパゲッティ さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	757 30.9 19.9	Kcal g g
23	火	牛乳	ごはん タコライス もずくスープ サーターアランダギー	豚肉 鶏肉 だいず 豆乳	牛乳 チーズ もずく	にんじん トマト	たまねぎ にんにく 干しいたけ 白ねぎ	米 片栗粉 さとう ホットケーキミックス 小麦粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質	742 29.1 21.3	Kcal g g
24	水	牛乳	ごはん 鶏肉の塩だれ炒め ツナ和え かす汁 ふりかけ(大豆)	鶏肉 ツナ 豚肉 油揚げ みそ ふりかけ(大豆)	ジョア(ブルーベリー)	にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ 土しょうが にんにく レモン 大根 きゅうり	米 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油 ねぎごまドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	702 31.7 10.1	Kcal g g
25	木	牛乳	コッペパン とびうおのフライ キャベツサラダ ブラウンシチュー	とびうおフライ 鶏肉 だいず みそ	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	パン じゃがいも	油 サウザンアイランド ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	808 32 30.6	Kcal g g
26	金	牛乳	麦入りごはん みそおでん にんじんシリシリ プチゼリー(りんご)	鶏肉 厚揚げ ちくわ 白みそ みそ たまご ツナ	牛乳	にんじん	大根	米 麦 こんにゃく じゃがいも さとう プチゼリー(りんご)	ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	723 28 22	Kcal g g
29	月	牛乳	黒糖パン ハンバーグ キャベツのソテー トマトと卵のスープ	ハンバーグ たまご 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	黒糖パン 片栗粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質	734 32.6 24.9	Kcal g g
30	火	牛乳	ごはん ささみカツ おかか和え 豚汁 ミルク	おかか和えの素 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ささみカツ	牛乳	にんじん 青ねぎ	はくさい 大根	米 さとう こんにゃく ミルク	油	エネルギー たんぱく質 脂質	766 31 26.4	Kcal g g

※ 都合により給食内容を変更することがあります。
※ この献立の栄養価は食品成分表八訂で計算しています。

旬の食べ物



歯と口の健康週間メニュー



- 4日：ひじきのサラダ
- 5日：すいとん汁
- 8日：ごぼうサラダ、じゃがコーン豆乳スープ、スライスチーズ
- 9日：トック
- 10日：いかの天ぷら、カルシウムソテー、レモンゼリー

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。献立も歯によい食材を使っています。やわらかい食べ物ばかり食べたり、よくかまないで飲み物で流し込むような食べ方をしていると、あごの成長や歯ならびに影響が出てきてしまうことがあります。1口30回を目標に、しっかりとかんで食べましょう！

カルシウムやたんぱく質を多く含んでいたたり、よくかんで食べる食材を使っています！