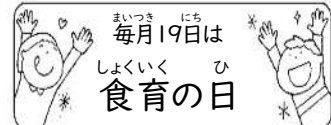




にち 日 曜	しゅく 主 食 添え物	おかず	つかわれている しょくひんと そのほたらき						ひとくちメモ	
			あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるもの		みどりのしょくひん おもにからだのちようしを とどのえるもとなるもの		きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるもの		ちようみりょう 調 味 料	そ の 他
1 (月)	こめこ パン	ハンバーグきのこソース やさいスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ セロリー キャベツ	パン さとう でんぶん じゃがいも	オリーブ ゆ なたねあぶら	ワイン ケチャップ ウスターソース	【献立のねらい】 今月は「歯と口の健康週間」 にちなみ、健康な歯を作るため 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。	
2 (火)	むぎ ごはん	マーボー豆腐 キャベツのパンパングーサラダ	ぶたにく とうふ とりにく あかだしみそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく しいたけ ごぼう ねぶかねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう でんぶん	なたねあぶら ごま ドレッシング	さけ しお しょうゆ とうばん じゃんす		
3 (水)	むぎ ごはん	ポークカレー はるさめとやしのソテー ヨーグルト	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく りんご もやし	こめ むぎ むぎ じゃがいも はるさめ はちみつ	オリーブ ゆ なたねあぶら	ワイン カレー こしょう しお ケチャップ ウスターソース		
4 (木)	ごはん	【歯と口の健康週間～10日】 あおさいりあじフライ きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそしる やさいとぎょうこのふりかけ	あじ てんぷら あぶらあげ こめみそ あおさ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ あおさ	にんじん ねぎ きりぼし だいこん	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	しょうゆ いりこだし		
5 (金)	むぎ ごはん	ねぎいりあつやきたまご ちくぜんに たかなのあぶらいため	たまご とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ しらすばし	にんじん ねぎ たかなづけ	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	さけ みりん しょうゆ		
8 (月)	ソトワニス 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 ツナ あさり	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ コーン ごぼう パセリ	パン さとう じゃがいも コンスターチ	オリーブ ゆ ごま ドレッシング バター なまクリーム	しお こしょう す しょうゆ ワイン ケチャップ ウスターソース		
9 (火)	むぎ ごはん	さばのみぞれに ごもくまめ みだくさんみそしる	さば だいず あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ たまねぎ こんやく ごぼう しめじ キャベツ だいこん	こめ むぎ さとう	なたねあぶら	みりん しょうゆ いりこだし		
10 (水)	むぎ ごはん	ちゅうかどん あじつけたまご チンゲンサイのごまいため いっしょくこぎかな	いか えび ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ たけのこ きくらげ しいたけ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	さけ ケチャップ しお ちゅうかスープ こしょう しょうゆ とうがらし		
11 (木)	むぎ ごはん	いわしのうめに ぶたにくとピーマンのソテー たぬきじる	いわし ぶたにく てんぷら あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく うめ しょうが こんやく えのきたけ ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	なたねあぶら	さけ オスターソース しお しょうゆ こんぶだし かつおだし		
12 (金)	わかめ ごはん	カレーうどん きんぴらごぼう あおめゼリー	とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ こんやく ごぼう ねぎ	こめ むぎ うどん でんぶん さとう ゼリー(さとう)	なたねあぶら ごま	さけ しお しょうゆ みりん カレー こんぶだし かつおだし		
15 (月)	しょく パン	さけフライ キャベツとハムのマリネ ミネストローネ スライスチーズ	さけ チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー ズッキーニ トマト	パン さとう じゃがいも	なたねあぶら オリーブ ゆ	しお こしょう す ケチャップ ウスターソース		
16 (火)	ごはん	さんまのしょうがに うめぼし じゃがいものうまに	さんま とりにく てんぷら あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ うめぼし しょうが えだまめ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	さけ しょうゆ しお		
17 (水)	むぎ ごはん	てりやきチキン やさいのじゃこいため なすのみそしる	とりにく ちくわ こめみそ あつあげ	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ なす	こめ むぎ さとう	なたねあぶら	しょうゆ しお こしょう いりこだし		
18 (木)	むぎ ごはん	さばのごまみそに きわかめのきんぴら とりだんごのすましじる	さば てんぷら とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう きわかめ	ねぎ こんやく ごぼう えのきたけ	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ しお とうがらし こんぶだし かつおだし		
19 (金)	むぎ ごはん	【食育の日:トマト】 ハヤシライス 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	にんじん たまねぎ コーン トマト マッシュルーム こまつな	こめ むぎ じゃがいも	オリーブ ゆ なたねあぶら ハヤシルウ	ケチャップ ウスターソース ウスターソース しお こしょう ワイン しょうゆ		
22 (月)	ワンローフ パン りんごジャム	【イギリスの料理】 ミートオムレツ スコッチブロス キャベツとコーンのソテー	たまご ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン キャベツ セロリー	パン むぎ じゃがいも ジャム(さとう)	なたねあぶら	しょうゆ しお こしょう ケチャップ ウスターソース		
23 (火)	ごはん	【沖縄県の郷土料理】 するするフライ2び にんじんしりしり イナムドウチ シークワーサーゼリー	ツナ たまご あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ もやし こんやく ごぼう	こめ ゼリー(さとう)	なたねあぶら	さけ しょうゆ しお こしょう いりこだし		
24 (水)	むぎ ごはん	プルコギ ぎょうぎ ビーフンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく にら もやし きくらげ	こめ さとう むぎ はるさめ ピーフン	ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ		
25 (木)	むぎ ごはん	いわしのかんろに なすとひきにくのいためもの たまねぎのみそしる	いわし とりにく 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 しょうが なす えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぶん	なたねあぶら	さけ しょうゆ いりこだし		
26 (金)	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 だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ こんやく しいたけ ねぶかねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ みりん しお		
29 (月)	ミルクopp パン	ペンネポロネーゼ 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	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン	パン さとう ペンネマカロニ	オリーブ ゆ ドレッシング	ワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース		
30 (火)	ごはん	いわしバーグ こんぶまめ とりにくとやさいのオスターソースいため	いわし だいず とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ キャベツ ピーマン	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	しょうゆ さけ しお こしょう オスターソース		



6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。むし歯予防には、歯みがきをきちんとすることはもちろんですが、食べ物をよくかんで食べることも大切です。よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は、消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。



毎月19日は、食育の日。給食では毎月19日に、地域の産物について紹介しています。今月は荏田町でとれた「トマト」です。夏野菜の代表のトマトは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがヨーロッパにあるほど、栄養がたっぷりです。19日はハヤシライスに荏田町でとれたトマトをたっぷり使います。



【今月の地場産物予定】
荏田町 米 米みそ トマト
みやこ町または行橋市
玉ねぎ はちみつ ねぎ
こまつな じゃが芋
上毛町 木耳



6月分平均栄養価	エネルギー	594kcal	たんぱく質	15.2%	脂質	27.8%
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%

牛乳は毎日つきます。天候の影響等、仕入れ状況により変更する場合があります。※荏田町のホームページでも献立表を公開しています。