



日 (曜)	主食 添え物	おかず	使われている食品とその働き						調味料 その他	ひとくちメモ
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・ 芋類・砂糖	6群 油脂		
1 (月)	米粉パン	ハンバーグきのこソース 野菜スープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく 椎茸 しめじ えのきたけ セロリー キャベツ	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋	植物油 菜種油	ワイン ケチャップ ウスターソース 酢 しょうゆ 塩 こしょう コソメ	<p>【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。</p>  <p>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。</p> <p>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。</p> <p>毎月19日は 食育の日</p> <p>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。今月は苅田町でとれた「トマト」です。</p> <p>夏野菜の代表のトマトは、「トマトが赤になると医者か青くなる」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。</p> <p>19日はハヤシライスに苅田町でとれたトマトをたっぷり使います。</p> <p>今月の地場産物予定 苅田町 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 小松菜 じゃが芋 上毛町 木耳</p> 
2 (火)	麦ごはん	麻婆豆腐 コーン・マイ2個 キャベツのパンパジューサラダ	豚肉 豆腐 赤だしみそ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく 椎茸 根深ねぎ コーン ごぼう キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま ドレッシング	酒 塩 しょうゆ 豆ばんじあん 酢	
3 (水)	麦ごはん	ポークカレー 春雨ともやしのソテー ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく りんご もやし	米 麦 春雨 じゃが芋 はちみつ 小麦粉	植物油 菜種油	ワイン 加粉 塩 こしょう 酢 しょうゆ ウスターソース ケチャップ	
4 (木)	ごはん	【歯と口の健康週間~10日】 青さ入りあじフライ 切干大根の炒め煮 じゃが芋のみそ汁 野菜と雑穀のふりかけ	あじ 天ぷら 油揚げ 米みそ	牛乳 昆布 若布 青さ	人参 ねぎ	玉ねぎ 切干大根 椎茸	米 砂糖 じゃが芋	菜種油	しょうゆ いりこだし	
5 (金)	麦ごはん	ねぎ入り厚焼玉子 筑前煮 高菜の油炒め	卵 鶏肉	牛乳 昆布 白す干し	人参 ねぎ 高菜漬け	こんにやく ごぼう 筍 椎茸	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま	酒 みりん しょうゆ	
8 (月)	ソフトフランス パン	照焼チキンパティ ごぼうサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ツナ あさり	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ コーン ごぼう	パン 砂糖 じゃが芋 コーンスターチ	植物油 ごま ドレッシング バター 生クリーム	塩 こしょう 酢 しょうゆ ワイン 酢 しょうゆ コソメ	
9 (火)	麦ごはん	さばのみぞれ煮 五目豆 実だくさんみそ汁	さば 大豆 厚揚げ 米みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにやく ごぼう しめじ キャベツ 大根	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	みりん しょうゆ いりこだし	
10 (水)	麦ごはん	中華丼 味付玉子2個 チンゲン菜のごま炒め 一食小魚	いか えび 豚肉 卵	牛乳 小いわし	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 生姜 筍 木耳 椎茸 キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま	酒 酢 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう しょうゆ 唐辛子	
11 (木)	麦ごはん	いわしの梅煮 豚肉とピーマンのソテー たぬき汁	いわし 豚肉 天ぷら 油揚げ	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく 生姜 こんにやく えのきたけ 根深ねぎ 梅	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	酒 ウスターソース 塩 しょうゆ 昆布だし かつおだし	
12 (金)	若布 ごはん	カレーうどん 金平ごぼう 青梅ゼリー	鶏肉 天ぷら	牛乳 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにやく ごぼう	米 麦 うどん でん粉 砂糖 ゼリー(砂糖)	菜種油 ごま	酒 塩 しょうゆ みりん 加粉 昆布だし かつおだし	
15 (月)	食パン	鮭フライ 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	鮭 チキンハム ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ セロリー ズッキーニ	パン 砂糖 じゃが芋	菜種油 植物油	塩 こしょう 酢 酢 しょうゆ コソメ	
16 (火)	ごはん	さんまの生姜煮 じゃが芋の旨煮 梅干し	さんま 鶏肉 天ぷら 厚揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ 梅干し 生姜 枝豆	米 じゃが芋 砂糖	菜種油	酒 しょうゆ 塩	
17 (水)	麦ごはん	照焼チキン 野菜のじゃこ炒め なすのみそ汁	鶏肉 ちくわ 厚揚げ 米みそ	牛乳 白す干し	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ えのきたけ なす	米 麦	菜種油	しょうゆ 塩 こしょう いりこだし	
18 (木)	麦ごはん	さばのごまみそ煮 茎若布の金平 鶏団子のすまし汁	さば 天ぷら 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 茎若布	ねぎ	こんにやく ごぼう えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 唐辛子 塩 昆布だし かつおだし	
19 (金)	麦ごはん	【食育の日:トマト】 ハヤシライス 小松菜とウインナーのソテー 一食アモド 入り小魚	豚肉 ウインナー	牛乳 小いわし	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム コーン	米 麦 じゃが芋	植物油 菜種油 ハヤシルウ アモド	酢 しょうゆ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 塩 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 キャベツとコーンのソテー スコッチブロス	卵 ベーコン 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ コーン キャベツ セロリー	パン 押麦 じゃが芋 ジャム(砂糖)	菜種油	しょうゆ 塩 こしょう 酢 しょうゆ コソメ	
23 (火)	ごはん	【沖縄県の郷土料理】 するるフライ3尾 人参しりしり イナムドウチ シークワサーゼリー	ツナ 卵 豚肉 油揚げ 米みそ かまぼこ	牛乳 きびなご	人参 ねぎ	もやし こんにやく ごぼう	米 ゼリー(砂糖)	菜種油	酒 しょうゆ 塩 こしょう いりこだし	
24 (水)	麦ごはん	プルコギ ぎょうざ ビーフスープ	豚肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ にんにく もやし 木耳	米 麦 砂糖 春雨 ビーフ	ごま油 ごま	酒 しょうゆ こしょう 中華スープ 塩	
25 (木)	麦ごはん	いわしの甘露煮 なすとひき肉の炒め物 玉ねぎのみそ汁	いわし 鶏肉 油揚げ 米みそ	牛乳 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 なす えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	酒 しょうゆ いりこだし	
26 (金)	麦ごはん	豚丼 ひじきと大豆の炒め煮	豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ こんにやく 椎茸 根深ねぎ 枝豆	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま	酒 しょうゆ みりん 塩	
29 (月)	シロカッパ パン	ペンネボロネーゼ キャベツとコーンのサラダ 卓上イタリアンドレッシング	豚肉 大豆	牛乳	トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン	パン 砂糖 ペンネマカロニ	植物油 ドレッシング	ワイン 塩 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 昆布豆 鶏肉と野菜のオムレツ炒め	いわし 大豆 鶏肉	牛乳 昆布	人参 ピーマン	玉ねぎ 生姜 にんにく 筍 椎茸 キャベツ	米 砂糖 でん粉	菜種油	しょうゆ 酒 塩 こしょう ウスターソース	

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。
※苅田町のホームページでも献立表を公開しています。

6月分平均栄養価	エネルギー	740kcal	たんぱく質	14.8%	脂質	26.2%
栄養基準値	エネルギー	830kcal	エネルギー比	13~20%	エネルギー比	20~30%