



日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	水	牛乳	ホイコーロー丼 中華サラダ 豆腐のスープ 果物(メロン)	牛乳 豚肉 みそ 絹豆腐 カットわかめ (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 米油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ もやし にんにく しょうが しいたけ キャベツ メロン	778 27.6	
2	木	牛乳	パンプキンパン&ハチミツマーガリン 魚のマヨネーズ焼 ごまサラダ 卵スープ	牛乳 かわいい たまご 鶏肉 (鶏ガラ)	パンプキンパン マーガリン はちみつ 乾燥パン粉 砂糖 マヨネーズ でん粉 白ごま ごま油	ピーマン パセリ にんじん 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ コーン缶 きゅうり キャベツ	797 36.2	
3	金	牛乳	昆布ご飯 焼きししゃも 野菜のお浸し 生揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 生揚げ みそ 刻み昆布 ししゃも (削り節)	米 砂糖 こんにやく 米油 じゃがいも	にんじん 小松菜 ごぼう しめじ 玉ねぎ ねぎ	782 37.4	
6	月	牛乳	ご飯 つくねのあんかけ 蒸しとうもろこし たぬき汁	牛乳 鶏ひき肉 凍り豆腐 たまご さつま揚げ (削り節)	米 生パン粉 でん粉 米油	にんじん 小松菜 ねぎ しょうが ごぼう とうもろこし 大根 たけのこ缶	805 36.0	
7	火	牛乳	ちらし寿司 かぶの浅漬け 天の川汁 ミルクゼリーピーチソース	牛乳 たまご 凍り豆腐 鶏肉 絹豆腐 油揚げ 刻み昆布 寒天 生クリーム のり (削り節) (だし昆布)	米 砂糖 豆ふ そうめん 米油 白ごま	にんじん かぶ かんぴょう 干しいたけ れんこん 玉ねぎ きゅうり ねぎ もも缶	783 28.8	
8	水	牛乳	長崎ちゃんぽん 野菜チップス 果物(すいか)	牛乳 豚肉 いか むきエビ なたと (豚骨)	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにやく 米油 ごま油	小松菜 にんじん 干しいたけ かぼちゃ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ すいか	861 32.3	
9	木	牛乳	ご飯 豆とじゃこの揚げ煮 鮭の照り焼き 具だくさんみそ汁	牛乳 鮭 大豆 生揚げ みそ ちりめんじゃこ (削り節)	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 米油 白ごま でん粉	にんじん 小松菜 大根 しょうが ねぎ	785 40.4	
10	金	牛乳	コーンピラフ とろとろチーズポテト 豆入りコンソメスープ	牛乳 鶏肉 ウィンナー いんげん ピザチーズ (豚骨)	米 じゃがいも 米油 バター	にんじん パセリ 小松菜 マッシュルーム缶 にんにく コーン缶 玉ねぎ	781 23.8	
13	月	牛乳	ごはん 西湖(シーホー)豆腐 華風大根 ウェーブワンタンスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 ちりめんじゃこ (鶏ガラ)	米 砂糖 でん粉 ウェーブワンタン 米油 ごま油	トマト にんじん チンゲン菜 小松菜 にんにく しょうが 大根 たけのこ缶 干しいたけ ねぎ	773 32.0	
14	火	牛乳	アーモンドトースト 野菜ソテー 野菜のポタージュ	牛乳 ベーコン 大豆 生クリーム (豚骨)	ソフトフランス じゃがいも マカロニ 砂糖 アーモンド ソフトマーガリン 米油 バター	小松菜 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム缶 コーン缶 パセリ	772 24.5	
15	水	牛乳	大豆とツナのご飯 昆布サラダ ふわふわ卵焼き 油揚げと野菜のみそ汁	牛乳 大豆 ツナ缶 絹豆腐 豚ひき肉 たまご はんぺん 刻み昆布 油揚げ (削り節)	米 砂糖 じゃがいも 白ごま 米油 ごま油	三つ葉 にんじん しょうが 大根 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	810 36.0	
16	木	牛乳	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツ炒め 石狩汁	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 鮭 みそ (削り節) (だし昆布)	米 でん粉 じゃがいも こんにやく 米油	にんじん しょうが キャベツ 大根 ねぎ ごぼう	871 33.5	
17	金	牛乳	夏野菜のカレーライス 糸寒天サラダ 果物(すいか)	牛乳 鶏肉 油揚げ 寒天 生クリーム かつお節 (豚骨)	米 砂糖 じゃがいも 米油 バター ごま油 小麦粉	にんじん トマト かぼちゃ 小松菜 ピーマン にんにく しょうが セロリ なす 玉ねぎ きゅうり すいか	908 25.6	
20	月		海 の 日					

★学校行事や仕入れの都合により食材や献立を変更することがあります。

今月のメニューより

- ・6(月)蒸しとうもろこし・・・皮をむいたとうもろこしを蒸します。蒸したての甘い味をよくかんで楽しんでください。
- ・10(金)とろとろチーズポテト・・・チーズポテトのことですが、焼きたいもの上からピザチーズをかけてさらに焼きます。
- ・13(月)西湖(シーホー)豆腐・・・中国の西湖のあたりは魚や野菜が豊富にとれておいしいため、「西湖」という言葉は「美味しい」の代名詞でつけられたメニュー。今回は豆腐と豚ひき肉と夏野菜が入った少し甘めの炒め物にします。



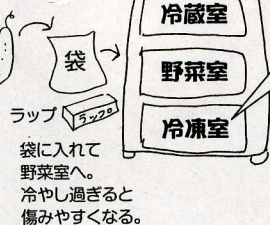
おいしい  
きゅうりの  
選び方

イボが残っていて、  
チクチクする  
果肉が硬くしっかっている  
両端が硬い

曲がっていても味に  
違いはなし!



保存方法



長期保存の場合  
はスライスし、  
塩もみして  
軽く絞り、  
小分けして冷凍。

冷蔵室で自然解凍。  
(サラダには不向き、  
酢の物などに)

おいしい  
食べ方

両端は苦味成分が  
あるので端から1cm  
を切り落とす。



まな板に塩を敷き、  
きゅうりを手で押さえながら、  
ゴロゴロと転がす。  
これにより色が鮮やかになり、  
青臭さを抑えられる。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			食物繊維	食塩相当量	
	kcal	g	%	mg	mg	A μg(RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	808	31.9	28.8(26.3g)	400	3.2	317	0.46	0.62	40	5.7	3.5
栄養摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0