



日 曜日	主 食	献 立 名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		1人分 - kcal		
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	前期	後期	
1月	ごはん	牛乳 豆腐の中華煮 中華風和え物(別配缶) 錦糸卵	豆腐 豚肉 錦糸卵	牛乳	にんじん きゅうり たまねぎ いんげん しめじ セロリ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	642	814	24.7	30.4
2火	コッペパン	牛乳 せん切り野菜のスープ 冷凍みかん 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん ほうれん草 たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン みかん	パン 砂糖	油 ごま油	694	855	29.6	36.6
3水	ごはん	牛乳 すまし汁 ちくわの磯辺揚げ 卵の花炒り	豆腐 鶏肉 ちくわの磯辺揚げ	牛乳	にんじん たまねぎ えのきたけ わかめ ねぎ	米 砂糖	油	605	805	19.5	25.4
4木	米粉パン	牛乳 ごぼうのクリームスープ プレーンオムレツ キャベツのソテー	鶏肉 オムレツ	牛乳	にんじん バセリ たまねぎ キャベツ ピーマン ごぼう コーン	パン ジャがいも いんげん 片栗粉 マーガリン	油	651	871	27.0	35.0
5金	ごはん	牛乳 肉じゃが 鮭の塩焼き ごま酢あえ	牛肉 鮭の塩焼き	牛乳	にんじん たまねぎ つきこんにやく いんげん きゅうり もやし	米 砂糖 ジャがいも	油 ごま	685	872	26.5	33.0
8月	麦ごはん	牛乳 豚丼 コーンシュウマイ 切り干し大根の酢の物	豚肉 コーンシュウマイ	牛乳	にんじん たまねぎ はくさい しめじ いんげん つきこんにやく 切干大根	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	629	832	21.7	27.8
9火	コッペパン	牛乳 五目うどん 小松菜のいためもの オレンジ	鶏肉 ちくわ 刻み揚げ	牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう コーン 小松菜 キャベツ オレンジ	パン うどん 油	油	612	767	24.3	30.0
10水	小魚チャーハン	牛乳 チンゲン菜のスープ イカ天ぷら かおりあえ	鶏肉 イカ天ぷら	牛乳	にんじん ピーマン たまねぎ きゅうり チンゲン菜 しそ えのきたけ	米 油	油	600	732	23.0	27.6
11木	コッペパン	牛乳 かぼちゃのカレーシチュー ほうれん草のサラダ(別配缶) ツナ 冷凍黄桃	豚肉 ツナ 豆乳	牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ レモン ほうれん草 梅干 きゅうり にんにく 黄桃	パン 砂糖 油	油	652	858	25.7	33.2
12金	ごはん	牛乳 さといもの含め煮 いわしの甘露煮 甘酢和え	鶏肉 厚揚げ いわしの甘露煮	牛乳	にんじん はくさい こんにやく いんげん れんこん	米 里手 砂糖	油	691	873	25.5	31.1
15月	麦ごはん	牛乳 家常豆腐 甘夏 ひよこつるの酢の物(別配缶) 錦糸卵	豚肉 厚揚げ 錦糸卵 赤みそ	牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり 甘夏 ひよこつる にら ねぎ エリンギ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 春雨 片栗粉	油 ごま油	661	835	22.1	27.0
16火	コッペパン	牛乳 ソパデアホ きびなごのエスカベッチェ ヨーグルト	鶏肉 きびなご	牛乳	にんじん ピーマン たまねぎ きびなご トマト バセリ しめじ にんにく	パン 砂糖 白玉粉	油	684	896	28.3	36.1
17水	酢飯	牛乳 手巻き寿司(ツナ納豆、きゅうり) みそ汁 手巻きのり	ツナ 納豆 豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり のり ねぎ なす しょうが	米 砂糖 ジャがいも	油	676	858	27.1	33.5
18木	はちみつパン	牛乳 青じそスパゲティ フレンチサラダ	豚肉 アスパラガス	牛乳	にんじん しそ たまねぎ キャベツ アスパラガス コーン しめじ	パン 砂糖 スパゲティ	油	661	842	25.3	31.6
19金	ごはん	牛乳 けんちん汁 メロン シイラのレモンソース漬け 浦上そばろ	しいら 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ 大根 こんにやく もやし いんげん 切干大根 ごぼう レモン メロン	米 砂糖 里手 片栗粉	油 ごま	629	790	25.7	31.2
22月	麦ごはん	牛乳 ハヤシライス 野菜のソテー オレンジ	牛肉 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ チンゲン菜	米 麦 油	油	640	808	20.0	24.3
23火	コッペパン	牛乳 焼きそば ひじきサラダ 黒糖豆	豚肉 かまぼこ みそ 大豆	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり もやし ピーマン たまねぎ きくらげ コーン	パン ちゃんぽん 砂糖 黒砂糖	油	680	905	30.7	39.8
24水	ごはん	牛乳 つみれ汁 厚焼き卵 きんぴら	タチウオホール 厚焼き卵 厚揚げ 厚焼き卵	牛乳	にんじん いんげん たまねぎ れんこん ほうれん草 えのきたけ	米 砂糖 油	油	649	816	26.9	32.8
25木	ナン	牛乳 ポテトとキャベツのスープ キーマカレー ミニゼリー	豚肉 大豆 スライスウィンナー	牛乳	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン キャベツ	ナン ジャがいも ミニゼリー	油	587	740	25.6	32.0
26金	ごはん	牛乳 鶏ごぼう汁 さんまのみぞれ煮 おひたし	鶏肉 刻み揚げ さんまのみぞれ煮	牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ こんにやく 小松菜 キャベツ ごぼう	米 砂糖 油	油	629	759	24.8	28.3
29月	ごはん	牛乳 春雨汁 ぶりの甘辛煮 わかめときゅうりの酢の物	ぶり 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり わかめ ほうれん草 しょうが	米 砂糖 春雨 片栗粉	油 ごま油	727	926	28.5	35.4
30火	みかんパン	牛乳 豆とウィンナーのトマト煮 カラフルサラダ(別配缶) いりたまご	大豆 そぼろ 豚肉 ポークピッツ	牛乳	にんじん ピーマン きゅうり たまねぎ アスパラガス トマト 枝豆	パン 砂糖 ジャがいも	油	661	891	27.3	35.6

今月の献立について

●6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この週間中は、カルシウムの多い食品を使った献立や、しっかり噛んで食べる献立として、「ごぼうのクリームスープ」「切り干し大根の酢の物」「小魚チャーハン」「イカ天ぷら」などを取り入れています。

●6月は食育月間及び県産品愛用運動推進月間です。また、6月15日～19日は「地場産物使用推進週間」でもあります。佐世保産の米、牛乳、きゅうりや、県内産のじゃがいも、キャベツ、メロン等の地域食材を献立に使用する予定です。

今月の食材

佐世保産: きゅうり・バセリ・なす・アスパラガス

長崎県産: たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ねぎ・キャベツ・えのきたけ・メロン・エリンギ・しめじ・しょうが・かぼちゃ

※精白米、牛乳は佐世保産を使用しています。
※使用する食材は、天候や価格により変更する場合があります。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」
自分たちの食生活を見直しましょう

平均値	
652	834
25.4	31.7
摂取基準値	
650	830
26.8	34.2