

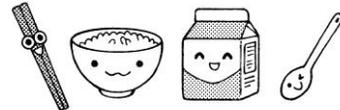
# 令和6年度 6月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	魯肉飯 (ルーローハン) <b>台湾料理</b>	○	ビーフンスープ 豆乳花	豚角切り, うずら卵, 飲用牛乳, 木綿豆腐, 粉寒天, 豆乳, 牛乳	精白米, 粒麦, サラダ油(米), 三温糖, でん粉, ビーフン, 白ごま(いり), ごま油, さとう, 黒砂糖	しょうが, にんにく, 干し椎茸, たけのこ(ゆで), ねぎ, こまつな, にんじん, 玉葱, もやし, にはら	748 kcal 33.4 g 18.7 g 2.8 g
4火	ごはん <b>かみかみメニュー</b>	○	はたはたの唐揚げ 切干大根とツナの和え物 吉野汁 メロン (1/16)	飲用牛乳, はたはた, まぐろ缶詰, 鶏肉モモ, 油揚げ, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, でん粉, 油(米), ごま油, 三温糖, マヨネーズ(卵無), サラダ油(米), 板こんにやく, じゃがいも	切干しだいこん, にんじん, キャベツ, もやし, ごぼう, だいこん(葉なし), ねぎ※, こまつな, アンデスメロン	735 kcal 31.5 g 22.1 g 2.6 g
5水	チキンライス	○	チーズ入りポテトオムレツ 小松菜とほりほり大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	鶏こま, 飲用牛乳, ベーコン, 豚ひき肉, ピザチーズ, たまご, 大豆(国産), 粉寒天	精白米, 粒麦, バター, サラダ油(米), じゃがいも, 三温糖, でん粉, 油(米), 白ごま(いり), さとう	玉葱, にんじん, マッシュルーム, ピーマン, 赤パプリカ, こまつな, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷), クランベリージュース※, レモン, 7粒, ぶどう	779 kcal 30.6 g 26.5 g 2.6 g
6木	わかめごはん	○	とり肉のさざれ焼き 小松菜とイカのごま和え 野菜たっぷりかきたま汁 河内晩柑 (1/6)	炊き込みわかめ, 飲用牛乳, 鶏肉むね60g, イカ, 木綿豆腐, たまご	精白米, 粒麦, マヨネーズ(卵無), 乾パン粉, サラダ油(米), 白すりごま, 三温糖, ごま(ねり), じゃがいも, でん粉	こまつな, にんじん, キャベツ, もやし, ごぼう, だいこん(葉なし), えのきたけ※, 葉ねぎ, 河内晩柑	754 kcal 35.5 g 23.9 g 2.9 g
7金	卵とじうどん	○	竹輪の磯部揚げ 長いも入りお好み焼き	鶏こま, 油揚げ, 冷凍わかめ, たまご, 飲用牛乳, 焼き竹輪(卵無), あおのり, イカ, さくらえび, 粉かつお	冷凍うどん, 三温糖, 小麦粉, 油(米), サラダ油(米), ながいも, マヨネーズ(卵無)	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ※, こまつな, キャベツ, しょうが(甘酢漬)	770 kcal 36.2 g 27.4 g 3.4 g
9日	大豆入りドライカレー <b>運動会</b>	○	コールスローサラダ オレンジ寒天	豚挽肉, 大豆(国産), 飲用牛乳, 冷凍わかめ, 粉寒天	精白米, 粒麦, サラダ油(米), じゃがいも, さとう	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮缶詰), キャベツ, きゅうり, ミカンジュース, みかん缶	754 kcal 26.1 g 20.9 g 2.1 g
11火	ブルコギ丼 <b>運動会予備日</b>	○	春雨サラダ キムチスープ 冷凍みかん	豚小間, 豚ばら, 飲用牛乳, ポンレスハム, 木綿豆腐, たまご, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油(米), 三温糖, でん粉, ごま油, 緑豆はるさめ, 白ごま(いり)	にんにく, 玉葱, にんじん, もやし, こまつな, キャベツ, きゅうり, しょうが, えのきたけ※, はくさい(キムチ漬), 冷凍みかん	778 kcal 28.5 g 24.1 g 3.0 g
12水	ごはん	○	ししやものごま揚げ キャベツの和え物 けんちん汁	飲用牛乳, ししやも, 豚ばら, 生揚げ	精白米, 粒麦, 小麦粉, 白ごま(いり), 黒ごま(いり), 油(米), サラダ油(米), ごま油, 板こんにやく	キャベツ, にんじん, だいこん(葉なし), きゅうり, ごぼう, 干し椎茸, ねぎ※, こまつな	735 kcal 29.4 g 28.0 g 2.5 g
13木	豚肉と沢庵の甘辛丼 <b>奈良県郷土料理</b>	○	もみうり にゅうめん 甘夏みかん (1/6)	豚ばら, うずら卵, 飲用牛乳, 冷凍筍わかめ, ちりめんじゃこ, 絹ごし豆腐, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油(米), 三温糖, 白ごま(いり), さとう, そうめん(乾)	にんにく, にんじん, 玉葱, キャベツ, 大根(たくあん塩漬), にはら, ねぎ, きゅうり, ホールコーン(冷), えのきたけ※, ねぎ※, こまつな, 甘夏みかん	739 kcal 26.8 g 24.2 g 3.3 g
14金	五目チャーハン(えび, たまご入り)	○	レバーと大豆のごまだれがらめ もやしと小松菜の中華和え はるさめと豆腐のスープ	豚ひき肉, むきえび, たまご, 飲用牛乳, 豚レバー, 大豆(国産), ベーコン, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, ラード, サラダ油(米), 三温糖, 小麦粉, 白ごま(いり), 緑豆はるさめ	ねぎ※, 干し椎茸, にんじん, たけのこ(ゆで)※, しょうが, にんにく, 大豆もやし, きゅうり, こまつな, 玉葱, 黒きくらげ(乾), にはら	743 kcal 33.3 g 24.9 g 3.0 g
17月	ごはん 海苔とあさりの佃煮	○	鯖のねぎ味噌焼き 豚肉と牛蒡の炒め煮 くずきり汁	きざみのり, あさり, 飲用牛乳, さわら, 赤みそ, 豚小間, 大豆(国産), 木綿豆腐	精白米, 粒麦, 三温糖, サラダ油(米), ごま油, つきこんにやく, 白ごま(いり), 板こんにやく, じゃがいも, くずきり(乾)	ねぎ※, ごぼう, にんじん, さやいんげん, だいこん(葉なし), ふなしめじ, こまつな	763 kcal 34.9 g 19.7 g 3.2 g
18火	麻婆麺	○	大豆もやしの華風和え じゃが芋の甘辛揚げ	豚挽肉, 赤みそ, 絹ごし豆腐, 飲用牛乳, 大豆(国産)	冷凍ラーメン, サラダ油(米), ごま油, 三温糖, でん粉, 白ごま(いり), さとう, じゃがいも, 油(米)	しょうが, にんにく, 干し椎茸, たけのこ(水煮缶詰), にんじん, 玉葱, ねぎ※, 大豆もやし, こまつな	771 kcal 33.1 g 32.3 g 2.8 g
21金	ごはん 小松菜ふりかけ	○	鯖の一夜干し じゃが芋とさつまあげの含め煮 豆腐団子汁 メロン (1/16)	かつお節, 飲用牛乳, サバ文化干し, さつま揚げ(卵無), 鶏ひき肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, ごま油, 白ごま(いり), サラダ油(米), つきこんにやく, じゃがいも, 三温糖, でん粉	こまつな, にんじん, 玉葱, さやいんげん, しょうが, だいこん(葉なし), 干し椎茸, もやし, にはら, ねぎ※, アンデスメロン	800 kcal 32.7 g 30.3 g 3.4 g
24月	チリビーンズチーズドック	○	クラムチャウダー にんじんとツナのレモンドレッシングサラダ オレンジ (1/6)	豚挽肉, 大豆(国産), ピザチーズ, 飲用牛乳, ベーコン, 鶏こま, レンズまめ, あさり, むきえび, 牛乳, 豆乳, 冷凍わかめ, まぐろ缶詰	胚芽パン, サラダ油(米), じゃがいも, 小麦粉, アーモンド, 三温糖	玉葱, にんじん, ピーマン, エリンギ, セロリー, キャベツ, きゅうり, こまつな, レモン※, オレンジ	769 kcal 38.2 g 28.9 g 3.4 g
25火	赤しそとごまのごはん	○	豆腐の五色揚げ 小松菜のさっぱり和え 大根とじゃが芋のみそ汁	飲用牛乳, 木綿豆腐, 大豆(国産), 豚挽肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, 白ごま(いり), 三温糖, でん粉, 油(米), じゃがいも	ゆかり, 干し椎茸, にんじん, ねぎ※, こまつな, キャベツ, えのきたけ※, レモン※, しょうが, だいこん(葉なし)	733 kcal 29.1 g 24.4 g 2.8 g
26水	ごはん のりごまふりかけ	○	肉じゃがコロケツ ツナと糸寒天の和え物 豆腐と水菜のみそ汁 さくらんぼ (2粒)	かつお節, 粉かつお, きざみのり, 飲用牛乳, 豚ひき肉, 大豆(国産), 糸寒天, まぐろ缶詰, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 白ごま(いり), 三温糖, サラダ油(米), しらたき, じゃがいも, 小麦粉, 乾パン粉, 油(米)	玉葱, にんじん, キャベツ, こまつな, もやし, えのきたけ※, ねぎ※, きょうな, さくらんぼ(国産)	783 kcal 28.4 g 25.9 g 2.6 g
27木	ごはん	○	鯛のかば焼き キャベツとにらのおかか和え 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ (1/24)	飲用牛乳, まいわし, かつお節, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ, 豆乳	精白米, 粒麦, でん粉, 油(米), 三温糖, 白ごま(いり)	しょうが, キャベツ, にはら, にんじん, もやし, だいこん(葉なし), 玉葱, こまつな, 小玉スイカ	735 kcal 31.9 g 21.5 g 2.3 g
28金	ココア揚げパン	○	鶏の中華コンクリームスープ もやしとわかめのピリ辛和え パインアップル (1/16)	飲用牛乳, 若鶏肉モモ, レンズまめ(乾), 牛乳, 冷凍わかめ	ミルクパン, さとう, 油(米), サラダ油(米), じゃがいも, でん粉, 白ごま(いり), ごま油	にんじん, 玉葱, クーロン(缶), ホールコーン(冷), きゅうり, こまつな, もやし, パインアップル	752 kcal 29.2 g 28.8 g 2.8 g

※食材の都合などにより、献立を変更することもあります。ご了承ください。 ・6月の平均栄養価 エネルギー 758カロリー 塩分 2.9グラム

## 6月の旬の食材

アジ、イワシ、イカ、タコ、サヨリ  
ピーマン、なす、トマト、にんにく、生姜  
枝豆、とうもろこし、いんげん、オクラ  
サクラんぼ、うめ、メロン、スイカ



## 6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。



## 食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。私たちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食しっかり食べることが大切です。また、水分はのどが渇いたと感じる前にこまめに補給します。さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。