

日	献立名	1群 魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	2群 乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	3群 緑黄色野菜 免疫力を高める	4群 その他の野菜・果物 体の調子を整える	5群 穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	6群 油脂類・種実類 体温になる	17群 たんぱく質 たんぱく質 食塩相当量
2月	牛乳 キャロットライスの豆乳ソース掛け ツナサラダ オレンジ	鶏肉, 豆乳, まぐろ缶詰	飲用牛乳	米, 粒麦, 小麦粉, 砂糖	オリーブ油, マーガリン, 油	にんじん, ごまつな	生姜, にんにく, マッシュルーム, 玉葱, キャベツ, えだまめ, きゅうり, コーン, レモン汁, オレンジ	689 kcal 27.5 g 318 mg 1.9 g
3火	牛乳 あじのかば焼き丼 さっぱりサラダ わかめのすまし汁	あじ, 油揚げ, 鶏肉, 豆腐	飲用牛乳, 昆布, わかめ	米, 粒麦, 小麦粉, でん粉, 砂糖	油	ごまつな, にんじん	大根, レモン汁, ねぎ	629 kcal 31.1 g 386 mg 1.9 g
4水	牛乳 じゃごごはん 切干大根の炒り煮 小松菜の味噌汁	油揚げ, 粉かつお, みそ, 豆腐	飲用牛乳, じゃこ, 煮干し	米, 粒麦, 砂糖	ごま油, 油	にんじん, ごまつな	切干大根, 玉葱	606 kcal 22.9 g 436 mg 2.4 g
5木	牛乳 サラダうどん もうかざめのフライ 梅ゼリー	油揚げ, もうかざめ	飲用牛乳, 荳わかめ, 寒天	うどん, 砂糖, 小麦粉, パン粉, 砂糖	油	にんじん	干し椎茸, もやし, キャベツ, きゅうり, 梅ジュース	613 kcal 28.5 g 296 mg 2.4 g
6金	牛乳 チキンチャップ丼 小松菜ツナサラダ キャロットゼリー	鶏肉, 大豆, まぐろ缶詰	飲用牛乳, 荳わかめ, 寒天	米, 粒麦, 砂糖, でん粉	油	にんじん, ごまつな	生姜, にんにく, 玉葱, コーン, 大根, もやし, レモン汁, オレンジジュース	703 kcal 29.1 g 325 mg 1.6 g
9月	牛乳 ひじきごはん 擬製豆腐 もやしのお浸し なめこの味噌汁	鶏肉, 油揚げ, 大豆, 豆腐, たまご, ちくわ, かつお節, みそ	飲用牛乳, ひじき	米, 粒麦, 砂糖, じゃがいも	油	にんじん, ごまつな	えだまめ, ねぎ, 干し椎茸, 生姜, もやし, なめこ	679 kcal 32.8 g 467 mg 3.2 g
10火	牛乳 ピザトースト ポトフ ハムとコーンのサラダ	豚肉, ハム, ベーコン, サラ ミ, 鶏肉, 大豆	飲用牛乳, ピザチーズ	パン, じゃがいも, 砂糖	油, オリーブ油	ピーマン, にんじん, ごまつな	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, 大根, かぶ, きゅうり, コーン, レモン汁	659 kcal 32.6 g 431 mg 3.0 g
11水	牛乳 こぎつねごはん 厚揚げと小松菜のごま和え 鶏肉と里芋のすまし汁	豚肉, 粉かつお, 油揚げ, 厚揚げ, 鶏肉, 豆腐	飲用牛乳	米, 粒麦, 砂糖, さといも, じゃがいも	油, ごま油, ごま	にんじん, だいこん葉, ごまつな	干し椎茸, 大根, はくさい, 生姜, ねぎ	736 kcal 29.7 g 544 mg 2.8 g
12木	牛乳 あじさいパン 千切りサラダ ポークビーンズ オレンジ	豆乳, ハム, 豚肉, 大豆, ひよこまめ, レンズまめ	飲用牛乳, クリームチーズ	砂糖, じゃがいも, 小麦粉	マーガリン, オリーブ油	にんじん, トマト缶詰	ブルーベリー, ラズベリー, キャベツ, コーン, きゅうり, 玉葱, レモン汁, セロリ, 生姜, オレンジ	675 kcal 28.6 g 319 mg 2.0 g
13金	牛乳 マーボー厚揚げ丼 きゅうりの華風和え 春雨スープ	みそ, 豚肉, 鶏肉, 大豆, 厚揚げ, 鶏肉, 豆腐	飲用牛乳	米, 粒麦, 砂糖, でん粉, はるさめ	油, ごま油	にんじん, ごまつな	にんにく, 生姜, ねぎ, 玉葱, 干し椎茸, えだまめ, かぶ, もやし, きゅうり, レモン汁	756 kcal 36.6 g 496 mg 4.2 g
16月	牛乳 わかめごはん ちくわの磯部揚げ にんじんしりしり 豆腐の味噌汁	ちくわ, 油揚げ, まぐろ缶詰, みそ, 豆腐, 粉かつお	飲用牛乳, わかめ, あおのり, 煮干し	米, 粒麦, 小麦粉, 砂糖	油, ごま油	にんじん, ごまつな	玉葱	712 kcal 24.9 g 352 mg 3.4 g
17火	牛乳 カレーうどん きびなごの唐揚げ 青のり大豆のサラダ 冷凍みかん	豚肉, 油揚げ, 粉かつお, 大豆	飲用牛乳, きびなご, あおのり	でん粉, うどん, 小麦粉, 砂糖	油, オリーブ油	にんじん, ごまつな	生姜, にんにく, 玉葱, きゅうり, キャベツ, コーン, にんにく, 冷凍みかん	621 kcal 31.6 g 421 mg 2.2 g

日	献立名	1群 魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	2群 乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	3群 緑黄色野菜 免疫力を高める	4群 その他の野菜・果物 体の調子を整える	5群 穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	6群 油脂類・種実類 体温になる	17群 たんぱく質 たんぱく質 食塩相当量
18水	牛乳 さとう揚げパン ごまツナごまサラダ ABCスープ さくらんぼ	ひよこまめ, まぐろ缶詰, 鶏肉	飲用牛乳	パン, 砂糖, マカロニ	油, ごま	ごまつな, にんじん, トマトジュース	もやし, 生姜, レモン汁, 玉葱, さくらんぼ	677 kcal 23.9 g 355 mg 2.6 g
19木	牛乳 ごはん さばの文化干し ピリ辛こんにやく かき玉汁	サバ, 豚肉, 粉かつお, 豆腐, たまご	飲用牛乳	米, 粒麦, こんにやく, 砂糖, でん粉	油, ごま油	にんじん, ごまつな	生姜, ごぼう, 玉葱	735 kcal 32.0 g 314 mg 2.8 g
20金	牛乳 ミートソースパゲティ グリーンサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン, 豚肉, 鶏肉, 大豆	飲用牛乳, ヨーグルト	スパゲッティ, 小麦粉, 砂糖, はちみつ	油, マーガリン, オリーブ油	にんじん, トマト缶詰	にんにく, 玉葱, セロリ, コーン, マッシュルーム, えだまめ, キャベツ, きゅうり, レモン汁, バイン缶, 黄桃缶, みかん缶	751 kcal 33.4 g 418 mg 2.2 g
23月	牛乳 タコライス (チズ抜き) もずくスープ サターアングギー	豚肉, 鶏肉, たまご	飲用牛乳, もずく	米, 粒麦, じゃがいも, でん粉, きゅうり, 小麦粉, 砂糖	オリーブ油, 油	ピーマン, トマト缶詰, にんじん	キャベツ, にんにく, 玉葱, えのきたけ, ねぎ	675 kcal 26.0 g 305 mg 2.1 g
24火	牛乳 照り焼きチキンバーガー フレンチポテト チリコンカン	鶏肉, 豚肉, ベーコン, 大豆	飲用牛乳	パン, 砂糖, でん粉, じゃがいも, 小麦粉	油	にんじん, トマト缶詰	生姜, キャベツ, にんにく, 玉葱	785 kcal 40.5 g 347 mg 3.0 g
27金	牛乳 ごはん きびなごの南蛮漬け ツナ入り大根サラダ 厚揚げのみそ汁	まぐろ缶詰, 厚揚げ, みそ, 粉かつお	飲用牛乳, きびなご, 煮干し	米, 粒麦, でん粉, 小麦粉, 砂糖	油, オリーブ油	とうがらし, にんじん, ごまつな	ねぎ, 大根, コーン, 玉葱, ねぎ	700 kcal 29.1 g 410 mg 1.9 g
30月	牛乳 小松菜と鶏のペンネ フレンチサラダ 紅茶ケーキ	鶏肉	飲用牛乳	ペンネ, 砂糖, 小麦粉	油, オリーブ油	ごまつな, にんじん	にんにく, 玉葱, キャベツ, セロリ, きゅうり, コーン, レモン汁	731 kcal 26.9 g 365 mg 2.1 g

6月4日～6月10日



歯は皆さんが生きていくのに大切な体の一部です。歯があることで食べ物を噛むことができます。食べることは生きることです。その「食べる」という行為に必要なのが歯です。日本では、80歳まで20本以上の歯を残す運動として「8020運動」があります。歯と口の健康を守るためには、歯をきれいな状態にする「歯磨き」や「よく噛む」こと、「栄養を摂る」ことが重要です。歯と口の健康に良い栄養素にカルシウム (Ca)、ビタミンD、ビタミンCがあります。カルシウム (Ca) は歯の材料となり、ビタミンDはカルシウムの吸収促進、ビタミンCは歯を支える歯茎を強くしてくれます。