

Main table of daily menu items with columns for date, name, ingredients, snacks, and nutrition. Includes items like 'からあげりかれー', 'みそなすぶたどん', 'ふりかけごはん'.

Summary table for monthly average nutrition: エネルギー 579 kcal, タンパク質 21.6 g, 脂質 19.4 g, 食塩相当量 2.2 g.

Table of daily menu items for page 2, including items like 'わかめごはん', 'ちーずぱん', 'つなびらふ', 'はやしらいす', 'ごこくまいごはん'.

Summary table for monthly average nutrition: エネルギー 579 kcal, 脂質 19.3 g, タンパク質 21.6 g, 食塩相当量 2.2 g.

今日は何の日? 6月18日はおにぎりの日. Includes an illustration of a smiling onigiri character and text explaining the origin of the day.

食育クイズ 春の玉ねぎの皮が白いのはどうして? Includes an illustration of a onion and text explaining why onion skins are white in spring.

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	から揚げいりカレー かき揚げのスパ いかサラダ 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/ 水稲穀粒(精白米)/か たり粉/サラダ油/三 温糖/ごま油/塩せん べい/★ハードビスケ ット	★牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/★ベーコン /いかくん製	玉葱/にんじん/チン ゲンツアイ/切りみつ ば/きゅうり/セロリ /バナナ	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.5 g
3 月	みそなす豚丼 すまし汁(わかめ・豆腐) アロコとツナのサラダ 果物(グレープフルーツ)	オレンジゼリー/水稲 穀粒(精白米)/ごま油 /サラダ油/三温糖/ そうめん・ひやむぎ(乾 油漬ルーが付いた)な る...	豚小間/湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)/絹ごし 豆腐/かたくちいわし (煮干し)/まぐろ缶詰 (油漬ルーが付いた)な る...	なす/にんじん(りん ご)/しょうが/わけ ぎ/ブロッコリー/き ゅうり/グレープフル ーツ/アボカド/さや い/りんご/にんじん...	野菜ジュース ◆にゅうめん	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.5 g
4 火	ふりかけご飯 具だくさん汁 いわしのパン粉焼き 野菜サラダ 果物(オレンジ)	かわらせんべい/水稲 穀粒(精白米)/糸こん /パン粉(乾燥)し/★ パルメザンチーズ/★ たまご/薄力粉/上 新粉/ごま油	豆腐/油揚げ/まいわ し/★パルメザンチ ーズ/★たまご/豚ひ き肉/さくらえび(素干 し)	だいこん/にんじん/ ねぎ/にんにく(りん ご)/きゅうり/アス パラガス/パレンシア オレンジ/にら	牛乳 ◆チヂミ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.5 g
5 水	チャンポン 珍珠丸子 白菜のりサラダ 果物(バナナ)	★ハードビスケット/ 中華めん(ゆで)/ごま 油/もちもち/かたく り粉/白ごま(いり) /たまご/★かに風味 かまぼこ/きざみのり /ごま油/グラニュー糖	豚小間/なると/むき 海老/あさり(水煮) /★牛乳/豚ひき肉/★ たまご/★かに風味 かまぼこ/きざみのり /ごま油/グラニュー糖	キャベツ/にんじん/ アヲクマ/もやし/さ やえんどう/しょうが /干し椎茸/ねぎ/た けのこ(ゆで)/はく さい/きゅうり/パナ ナ	牛乳 ◆麦茶 ◆揚げパン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.5 g
6 木	納豆ご飯 味噌汁(なす・玉葱) とり天 野菜の胡麻和え 果物(すいか)	中華風クッキー/水稲 穀粒(精白米)/薄力粉 /かたくり粉/サラダ 油/黒ごま(すり)/ 白玉粉	★牛乳/糸引納豆/か たくちいわし(煮干し) /鶏若鶏肉胸(皮なし) /★たまご/★パルメ ザンチーズ	なす/玉葱/しょうが /にんにく(りんご)/ にんじん/アヲクマ/ もやし/ほうれんそう /すいか	牛乳 ◆麦茶 ◆もちもちチーズパン	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.4 g
7 金	ロールパン コーンスープ チリコンカン もやしとハムのサラダ 果物(オレンジ)	ウエハース/ロールパ ン/とうもろこし缶詰 (ゆで)/とうもろこし 肉/ローズハム	玉葱/にんじん/グリ ンピース(冷凍)/りよ くと/とうもろこし/き ゅうり/パレンシアオレ ンジ	牛乳 クッキー	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.3 g	
8 土	豚丼 チキンときのこのスープ ツナサラダ 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/水 稲穀粒(精白米)/三温 糖/かたくり粉/とう もろこし缶詰(ゆで) /ごま油/塩せんべい/ ★ハードビスケット	★牛乳/豚小間/鶏小 間/まぐろ缶詰(油漬 ルーが付いた)	玉葱/にんじん/えの きたけ/干し椎茸/キ ャベツ/きゅうり/パ ナナ	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.7 g
10 月	和風スパゲッティ トマトスープ 野菜の和風マヨネーズ和え 果物(メロン)	塩せんべい/スパゲッ ティ/サラダ油/じゃ がいも/白ごま(すり)/ぎょうざの皮/と うもろこし缶詰(ゆ で)	★牛乳/まぐろ缶詰 (油漬ルーが付いた) /きざみのり/★ベー コン/★パルメザンチ ーズ/★たまご/★メ ロン(温室)	玉葱/にんじん/ほん しめじ/えのきたけ/ トマト/キャベツ/き ゅうり/★メロン(温 室)/青ピーマン	牛乳 ◆クリスピーピザ風	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.4 g
11 火	胡麻ご飯 椎茸と春雨のスープ 豚膝 もやしと人参のナムル 果物(グレープフルーツ)	さつまいも/水稲穀粒 (精白米)/白ごま(い り)/普通はるさめ(乾)/かたくり粉/サ ラダ油/三温糖/糸こ んにやく...	★牛乳/豚モモ(赤肉) /★たまご	生しいたけ(菌床栽培 、生)/ねぎ/玉葱/ にんじん/青ピーマン /赤ピーマン/たけの こ(ゆで)/パインア ップル(缶詰)...	牛乳 ◆紅茶のケーキ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.2 g
12 水	親子丼 せん切り野菜のすまし汁 野菜のじゃこ和え 果物(キウイフルーツ)	ソーダクラッカー/水 稲穀粒(精白米)/三温 糖/しらたき/白ごま (すり)	★牛乳/鶏小間/★ たまご/きざみのり/ かたくちいわし(煮干 し)/ちりめんじゃこ	玉葱/ねぎ/だいこん /にんじん/えのきた け/さやえんどう/キ ャベツ/きゅうり/キ ウイフルーツ	牛乳 ◆五平餅	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.0 g
13 木	ドライカレー 卵スープ 梅ドレッシングサラダ 果物(バナナ)	★ハードビスケット/ 水稲穀粒(精白米)/か たくり粉/白ごま(い り)/普通はるさめ(乾)/かたくり粉/サ ラダ油/三温糖/糸こ んにやく...	★牛乳/豚ひき肉/★ たまご	玉葱/にんじん/青ピ ーマン/グリーンピー ス(冷凍)/レタス/キ ャベツ/いんげん/梅 /塩漬/バナナ	牛乳 ◆麦茶 ◆しらすおにかおにぎり	エネルギー 545 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g
14 金	ほうれん草ロール 白菜とベーコンのス ープ 名古屋チキン さつまいもヨーグル トサラダ 果物(すいか)	塩せんべい/ほうれん 草ロール/三温糖/薄 力粉/白ごま(いり) /さつまいも/中華風 トクッキー	★牛乳/★ベーコン/ ★プレーンヨーグル ト	はくさい/にんじん/ 切りみつば/にんに く(りんご)/西洋か ぼちゃ/ブロッコリー /すいか	牛乳 せんべい クッキー	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.2 g
15 土	煮込みうどん 牛乳 コーンサラダ 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/う どん(ゆで)/とうもろ こちいわし(煮干し) /三温糖/塩せんべい /★ハードビスケッ ット	豚小間/油揚げ/かた くり粉/とうもろこし 肉/まぐろ缶詰(油 漬ルーが付いた)	パレンシア/濃縮還元 ジュース/にんじん/ 玉葱/キャベツ/き ゅうり/バナナ	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.3 g
17 月	ピビンバ キャベツスープ 春雨サラダ 果物(グレープフルーツ)	ウエハース/水稲穀粒 (精白米)/糸こんにゃ く/白ごま(いり)/ ごま油/三温糖/普通 はるさめ(乾)/食パン (市販品)...	豚ひき肉/ローズハ ム/★牛乳/★たまご	にんじん/ほうれんそ う/だいずもやし/キ ャベツ/玉葱/きゅう り/グレープフルーツ	牛乳 ◆フレンチトースト	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.4 g
18 火	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ きのこサラダ 果物(バナナ)	スティックパン/うど ん(ゆで)/じゃがいも /糸こんにゃく/薄力 粉/サラダ油/とうも ろこし缶詰(ゆで) /三温糖/ごま油...	★牛乳/油揚げ/豚小 間/木綿豆腐/焼き竹 輪/あおのり/ローズ ハム/干ひじき(スル ミ)/えのきたけ/パ ナナ	だいこん/にんじん/ ごぼう/ねぎ/ほうれ ん草/ほうれん草/ほ んしめじ/パナナ	牛乳 ◆ひじきおにぎり	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 524 kcal	タンパク質 19.3 g
	脂質 17.6 g	食塩相当量 1.9 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 水	わかめごはん すまし汁(葱・てまり麩) 西京焼き(すずき) 五目和え 果物(すいか)	水稲穀粒(精白米)/て まり麩/三温糖/黒ご ま(すり)/パイ皮/ グラニュー糖	★キャンディーチーズ /わかめご飯の素/か たくちいわし(煮干し) /さわら/油揚げ/★ かに風味かまぼこ/★ 牛乳/★たまご	ねぎ/こまつな/だい ずもやし/にんじん/ すいか	牛乳 ◆シュガーパイ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.1 g
20 木	チーズパン ジュリアンヌスープ 鶏のトマト煮 カミカミサラダ 果物(メロン)	ソーダクラッカー/ チーズパン/じゃがい も/三温糖/オリブ 油/黒砂糖/薄力粉/ プレミックス粉(おけ 用)/サラダ油	★牛乳/★ベーコン/ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) /まぐろ缶詰(油漬ル ーが付いた)/大豆(国 産、ゆで)/★たまご	だいこん/にんじん/ 玉葱/パセリ/トマト 缶詰(ホール)/セロ リ/にんにく(りん ご)/れんこん/ごぼ り/きゅうり/★メロ ン	牛乳 ◆麦茶 ◆サーターアランダギー	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.9 g
21 金	ツナピラフ パンピンスープ えびフライ コーンスローサラダ 果物(さくらんぼ)	コーンフレーク/水稲 穀粒(精白米)/とうも ろこし缶詰(ゆで)/有 塩バター/薄力粉/パ ン粉(乾燥)/サラダ油 /三温糖/ショート	★牛乳/まぐろ缶詰 (油漬ルーが付いた)/★ クリーム(乳脂肪)/★ ブラックタイガー(養殖)/★たまご/ローズハ ム	玉葱/パセリ/日本か ぼちゃ/キャベツ/に んじん/きゅうり/さ くらんぼ(国産)	牛乳 ◆麦茶 ◆ケーキ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
22 土	ハヤシライス 野菜スープ 大根サラダ 果物(バナナ)	中華風クッキー/水稲 穀粒(精白米)/じゃが いも/白ごま(すり) /塩せんべい/★ハ ードビスケット	★牛乳/豚小間/★ ベーコン/しらす干し (半乾燥品)/★かに風 味かまぼこ	にんじん/玉葱/グリ ンピース(冷凍)/キ ャベツ/だいこん/き ゅうり/バナナ	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.3 g
24 月	五穀米ご飯 椎茸スープ カジキマグロのホイル焼き ひじきの中華和え 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/五 穀米の素/かたくり粉 /ごま油/白ごま(い り)/三温糖/ロール パン	★十勝ヨーグルト/湯 通し塩蔵わかめ(塩抜 き)/めかじき/きゅう り/にんじん/パレン シアオレンジ/キャベ ツ/★たまご/ローズハ ム	干し椎茸/玉葱/生し いたけ(菌床栽培、生) /ズッキーニ/きゅう り/にんじん/パレン シアオレンジ/キャベ ツ/★たまご/ローズハ ム	牛乳 ◆麦茶 ◆ホットドッグ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.4 g
25 火	牛乳パン ズッキーニのチキンスープ なすのミートグラタン ポテトサラダ 果物(バナナ)	塩せんべい/ぎゅう り/ゆず/マカロニ /じゃがいも/とうも ろこし缶詰(ゆで)/水 稲穀粒(精白米)/三温 糖	★牛乳/鶏小間/豚ひ き肉/★ビザ用チーズ /ローズハム/油揚げ	にんじん/えのきたけ /ズッキーニ/干し椎 茸/なす/玉葱/トマ ト缶詰(ダイス)/ きゅうり/バナナ	牛乳 ◆麦茶 ◆いなり寿司	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g
26 水	胡麻ご飯 味噌汁(玉葱・油揚げ) メンチカツ 和え物(カニカマ) 果物(グレープフルーツ)	★ハードビスケット/ 水稲穀粒(精白米)/白 ごま(いり)/パン粉 (乾燥)/薄力粉/サ ラダ油/サンドイッチ用 食パン	★牛乳/油揚げ/かた くちいわし(煮干し)/ 豚ひき肉/★たまご/ ★牛乳/★かに風味 かまぼこ/かつお加工 品(削り節)/ちりめん	玉葱/キャベツ/ほう れん草/アヲクマ/ もやし/グレープフ ルーツ/ねぎ	牛乳 ◆じゃこトースト	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.8 g
27 木	ジャージャー麺 もやしと若布中国風スープ アロコとしらすのサラダ 果物(すいか)	昭和 ホットケーキ MIX/中華めん(ゆで) /三温糖/ごま油/か たくり粉/白ごま(す り)/とうもろこし缶 詰(ゆで)/サラダ油	調製豆乳/豚ひき肉/ 湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/しらす干し(半 乾燥品)/★牛乳/★ たまご	ねぎ/きゅうり/にん じん/にんじん/しょう が/だいずもやし/ブ ロccoli/にんじん /すいか/西洋かぼ ちゃ	牛乳 ◆パンピンスープ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.6 g
28 金	きびご飯 すまし汁(葱・はんぺん) 鯖のみそ煮 豆サラダ 果物(メロン)	ウエハース/水稲穀粒 (精白米)/きび(精白 粒)/三温糖/じゃが いも/白ごま(すり) /塩せんべい/★ハ ードビスケット	★牛乳/はんぺん/か たくちいわし(煮干し) /★たまご/大豆(国 産、ゆで)/★切れて るチーズ	ねぎ/しょうが/き ゅうり/にんじん/★メ ロン(温室)	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.0 g
29 土	チキンピラフ わかめと葱のスープ ツナサラダ 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/水 稲穀粒(精白米)/か たくり粉/ごま油/とう もろこし缶詰(ゆで) /三温糖/塩せんべい/ 中華風クッキー	★牛乳/鶏若鶏肉ひき 肉/湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)/まぐろ缶詰 (油漬ルーが付いた)	玉葱/にんじん/グリ ンピース(冷凍)/ねぎ /キャベツ/きゅうり /バナナ	牛乳 クラッカー	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.6 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 524 kcal	タンパク質 19.3 g
	脂質 17.6 g	食塩相当量 1.9 g

今月の地場産物：たまご・だいこん・きゃべつ・たまねぎ

食育Q

シュークリームの名前の由来になった野菜は？

①たまねぎ ②じゃがいも ③キャベツ

A 正解は③。フランス語で「シュー」はキャベツという意味。丸い形がキャベツに似ていることから名づけられました。春のキャベツは水分が多くて甘味が強く、生で食べるのに向いています。

旬の食材

梅

果実の一種ですが、熟しても甘くならず酸味と香りが強いのが特徴です。酸味の元であるクエン酸やリンゴ酸には、疲労回復やカルシウムの吸収を助ける働きがあります。梅を加工した梅干しには殺菌作用があり、お弁当に入れると腐敗を遅らせることができます。梅干しが苦手な子には、氷砂糖で漬けた梅シロップがおすすめです。