



日	曜	こんだて	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	火	牛乳 麦ごはん 鶏肉とカシューナッツの炒め物 アジアンスープ Cashew nut	896	29.4	33.9
2	水	牛乳 コッペパン ポテトのカレー煮 ひじきサラダ みかんジュース Orange juice	833	28.6	29.2
3	木	牛乳 麦ごはん スタミナソテー みそ汁	767	32.1	21.0
4	金	牛乳 ごはん ししゃもフライ きんぴら 白玉汁 歯と口の健康週間 (6/4~6/10)	824	27.5	21.9
7	月	牛乳 麦ごはん 厚揚げのうま煮 煮びたし	796	30.4	23.1
8	火	牛乳 麦ごはん 魚の磯辺フライ 甘酢炒め みそ汁 ぶどうゼリー	848	33.4	24.1
9	水	牛乳 黒糖パン スパゲティーミートソース 茎わかめのサラダ	904	35.8	28.7
10	木	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 ちんげん菜の炒め物	890	37.1	31.1
11	金	牛乳 ごはん 肉じゃが 昆布炒め みかんジュース 旬「じゃがいも」 Potato	873	26.4	18.3
14	月	牛乳 麦ごはん 鶏肉のからあげ すまし汁 切り干し大根の炒め煮	801	32.9	23.7
15	火	牛乳 ごはん 高野豆腐の甘酢炒め タイピーエン 郷土料理(熊本県) 「タイピーエン」	886	31.6	28.3
16	水	牛乳 ごはん ナムル キムチチゲ ライチゼリー 世界の料理(韓国) 「キムチチゲ」 Korea	756	28.4	21.2
17	木	牛乳 ごはん 小魚の南蛮漬け にらともやしの炒め物 みそ汁 ヨーグルト	760	28.9	19.0
18	金	食育の日 牛乳 ドライカレーサンド 野菜スープ	771	34.0	29.2
21	月	牛乳 麦ごはん じゃがいもと豚肉のピリカラ煮 魚そうめん汁 煎りいりこ	751	28.1	17.1
22	火	牛乳 麦ごはん かつおの角煮 昆布あえ みそ汁	791	35.4	20.8
23	水	牛乳 ごはん 高野豆腐と野菜のチャンプルー もずく汁 アセロラゼリー 沖縄慰霊の日 郷土料理(沖縄県) 「チャンプルー」	758	32.2	21.4
24	木	牛乳 ミルクパン 鶏肉の照り焼き こぶきいも 卵とトマトのスープ ムース	840	36.9	31.8
25	金	牛乳 麦ごはん キーマカレー キャベツとコーンのソテー	893	31.3	32.4
28	月	牛乳 ごはん 五目うどん アーモンド炒め かなぎの佃煮	754	27.6	19.4
29	火	牛乳 ごはん さばのみそ煮 にらたま汁 じゃがいものきんぴら 旬の食材「にら」 Leek	823	28.5	26.6
30	水	牛乳 コッペパン ポークビーンズ ちんげん菜のスープ オレンジ	751	32.1	25.9
平均栄養量			817	31.3	24.9
基準栄養量			830	33.0	25.0

臨時休業・物資購入等により、献立が変更中止になる場合があります。ご了承ください。

※ 塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食となるよう配慮しています。

令和3年度・食育の日のテーマ

「献立のねらい」

毎月19日は
食育の日

6月の食育の日は、「カルシウム」をテーマとして、カルシウムを多く含む食品を献立に取り入れています。



日本人の食事に不足している栄養素

カルシウム



カルシウムは、成長期の子どもに欠かすことのできない栄養素です。体が大きく成長するこの時期に、しっかりとカルシウムをとることが大切です。カルシウムは、摂取量が多ければ、骨に蓄積されますが、摂取量が少ない場合は、骨に蓄えられていたカルシウムが血液中に放出されます。カルシウム不足が長期間続くと、骨の形成や成長に悪影響を及ぼすことになります。丈夫な骨づくりのためにも、日頃から、カルシウムを多く含む食品をとるように心がけましょう。

カルシウムを多く含む食品

毎日の食生活にうまく取り入れて、カルシウム不足を防ぎましょう。



牛乳・乳製 豆・豆製品 小魚 青菜 海とう

【丈夫な骨をつくるために大切な3つのポイント】

運動

運動をすることで、カルシウムが骨に定着するのを促します。



バランスのよい食事

バランスのよい食事をとることで、カルシウムを効率よく吸収したり、骨の形成を促したりします。



十分な睡眠

寝ている間に、骨の成長を促す成長ホルモンが分泌されます。



カルシウム豊富な豆を使ったドライカレー！

6月の献立より

ドライカレー

材料(4人分)

- ・豚ひき肉 80g
- ・牛ひき肉 40g
- ・にんじん 50g
- ・たまねぎ 小1コ
- ・しょうが 少々
- ・パセリ 少々
- ・ひよこ豆水煮 60g
- ・乾燥レンズ豆 20g
- ・油 小さじ1
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・小麦粉 小さじ1強
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・ソース 小さじ1
- ・とんかつソース 大さじ1弱

作り方

- ①にんじん、たまねぎ、しょうが、パセリは、みじん切りにする。
- ②レンズ豆は、ゆでておく。
- ③フライパンに油を熱し、しょうが、ひき肉を炒めて、赤ワインを加える。火が通ったらカレー粉を振り入れ、にんじん、たまねぎを加えてさらに炒める。
- ④③に塩・こしょうをし、小麦粉を振り入れて、混ぜ合わせるように炒め、ひよこ豆とレンズ豆、パセリを加える。
- ⑤ソース、とんかつソースを加えて味を調える。



いろいろな種類の豆で
ご家庭でも作ってみて
ください！

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						調味料
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1□ (火)	牛乳 麦ごはん 鶏肉とカシューナッツの炒め物 アジアンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン みずな ねぎ	玉ねぎ キャベツ たけのこ 木くらげ	米 麦 ビーフン でん粉 さとう	カシューナッツ 揚げ油 油	鶏ガラスープ しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう
2□ (水)	牛乳 コッペパン ポテトのカレー煮 ひじきサラダ みかんジュース	ウインナー ツナ	牛乳 ひじき	にんじん トマト パセリ	みかんジュース 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ きゅうり	コッペパン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ 油	ケチャップ ソース しょうゆ カレー粉 塩 こしょう
3□ (木)	牛乳 麦ごはん スタミナ炒め みそ汁	鶏レバー 豆腐 みそ	牛乳 カットわかめ	チンゲン菜 にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ たけのこ えのき しょうが にんにく	米 麦 でん粉 さとう	揚げ油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう
4□ (金)	牛乳 ごはん ししゃもフライ きんぴら 白玉汁	鶏肉	牛乳 ししゃもフライ	さやいんげん にんじん みずな	ごぼう しいたけ	米 白玉もち さとう	揚げ油 ごま ごま油	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 一味唐辛子
7□ (月)	牛乳 麦ごはん 厚揚げのうま煮 煮びたし	厚揚げ 牛肉 うずら卵 かつお削り節	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく しいたけ	米 じゃがいも 雑穀ミックス さとう	油	しょうゆ みりん 塩
8□ (火)	牛乳 麦ごはん 魚の磯辺フライ 甘酢炒め みそ汁 ぶどうゼリー	あじ みそ 油揚	牛乳 青のり	ほうれん草 小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのき	米 ゼリー 麦 小麦粉 さとう パン粉	揚げ油 ごま 油	酢 塩 しょうゆ
9□ (水)	牛乳 黒糖パン スパゲティーミートソース 茎わかめのサラダ	豚ミンチ 牛ミンチ レンズ豆	牛乳 茎わかめ チーズ	ホ尔特マト パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー コーン	黒糖パン スパゲッティ	ノンエッグ マヨネーズ 油	ケチャップ 赤ワイン ソース しょうゆ 塩 こしょう
10□ (木)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 ちんげん菜の炒め物	豆腐 厚揚げ 豚ひき肉 レンズ豆 赤だしみそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし しょうが にんにく	米 麦 でん粉 さとう	油 ごま油	しょうゆ 豆ばんじゃん 塩 こしょう
11□ (金)	牛乳 ごはん 肉じゃが 昆布炒め みかんジュース	牛肉 ベーコン	牛乳 すき昆布	にんじん	みかんジュース 玉ねぎ こんにゃく キャベツ	じゃがいも 米 さとう	油	しょうゆ みりん
14□ (月)	牛乳 麦ごはん 鶏肉のからあげ すまし汁 切り干し大根の炒め煮	鶏肉 豆腐 ベーコン	牛乳	みずな にんじん ねぎ	玉ねぎ 切干大根	米 麦 でん粉 さとう	揚げ油 油	みりん しょうゆ 塩 うすくちしょうゆ ガーリックパウダー こしょう 一味唐辛子
15□ (火)	牛乳 ごはん 高野豆腐の甘酢炒め タイピーエン	うずら卵 豚肉 えび 高野豆腐	牛乳	トマト缶 にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ たけのこ えだまめ しょうが にんにく	米 じゃがいも はるさめ さとう でん粉	揚げ油 油	ケチャップ 鶏ガラスープ しょうゆ 酢 塩 こしょう うすくちしょうゆ
16□ (水)	牛乳 ごはん ナムル キムチチゲ ライチゼリー	厚揚げ 豚肉 米みそ 赤だしみそ	牛乳	ほうれん草 にら にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ キムチ えのき いちい	米 ゼリー さとう	ごま油 ごま	鶏ガラスープ しょうゆ 塩
17□ (木)	牛乳 ごはん 小魚の南蛮漬け にらともやしの炒め物 みそ汁 ヨーグルト	みそ 油揚	牛乳 ヨーグルト きびなご	にら 小松菜 にんじん 赤ピーマン	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 さとう	揚げ油 油	しょうゆ 酢 塩 こしょう
18□ (金)	牛乳 ドライカレーサンド 野菜スープ	牛・豚ひき肉 ガルバンゾー レンズ豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー	背割りパン じゃがいも 小麦粉	油	鶏ガラスープ ソース 塩 こしょう とんかつソース しょうゆ うすくちしょうゆ カレー粉
21□ (月)	牛乳 麦ごはん じゃがいもと豚肉のピリカラ煮 魚そうめん汁 煎りいりこ	豚肉 魚そうめん	牛乳 いりこ	ほうれん草 にんじん ねぎ	玉ねぎ こんにゃく えのき えだまめ しょうが にんにく	米 じゃがいも 麦 さとう	油	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 豆ばんじゃん
22□ (火)	牛乳 麦ごはん かつおの角煮 昆布あえ みそ汁	かつお角切 厚揚げ みそ	牛乳 塩吹き昆布	ねぎ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり しめじ しょうが	米 麦 じゃがいも でん粉 さとう	揚げ油 油	しょうゆ みりん
23□ (水)	牛乳 ごはん 高野豆腐と野菜のチャンプルー もずく汁 アセロラゼリー	豚肉 卵 高野豆腐 ちくわ かつお削り節	牛乳 もずく	にんじん ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 ゼリー	油	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩
24□ (木)	牛乳 ミルクパン 鶏肉の照り焼き こふきいも 卵とトマトのスープ ムース	照焼チキン 卵 ベーコン	牛乳 ムース	トマト 小松菜 パセリ	玉ねぎ	ミルクパン じゃがいも でん粉		鶏ガラスープ しょうゆ うすくちしょうゆ こしょう 塩
25□ (金)	牛乳 麦ごはん キーマカレー キャベツとコーンのソテー	牛・豚ひき肉 白インゲン 大豆	牛乳 生クリーム チーズ	トマト缶 にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー コーン しょうが にんにく	米 麦 小麦粉	バター 油	鶏ガラスープ カレー粉 赤ワイン 塩 しょうゆ ソース こしょう
28□ (月)	牛乳 ごはん 五目うどん アーモンド炒め かなぎの佃煮	鶏肉 油揚	牛乳 かなぎ佃煮	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しいたけ	うどん 米	アーモンド 油	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩
29□ (火)	牛乳 ごはん さばのみそ煮 にらたま汁 じゃがいものきんぴら	さば味噌煮 卵 豆腐	牛乳	にら にんじん	こんにゃく 玉ねぎ	米 じゃがいも さとう でん粉	ごま 油	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 一味唐辛子
30□ (水)	牛乳 コッペパン ポークビーンズ ちんげん菜のスープ オレンジ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	チンゲン菜 トマト缶 にんじん	玉ねぎ オレンジ えのき	コッペパン じゃがいも さとう	油	ケチャップ 鶏ガラスープ 赤ワイン しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう