

	月	火	水	木	金
こんだて	2	3 わくわくメニュー	4	5	6
	しょうゆフレンチ カミカミつくね ごはん けんちん汁	カミカミゼリー 豚肉とごぼうの カミカミ丼 (麦ごはん) きりぼしだいこん 切干大根の みそ汁	パンパンシーサラダ セサミトースト 肉団子の トマト煮	ゆかり和え 豚肉とポテトの炒め煮 ごはん 厚揚げと小松菜の スープ	たくあんサラダ さばのごまみそ焼き ごはん 沢煮碗
	あか ぎゅうにゅう ひじき とりにく ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう さば ツナ かまぼこ ぶたにく
	きいろ ごはん かたくりこ パンこ じゃがいも	麦ごはん ごま あぶら ナタデココ	食パン ごま マーガリン じゃがいも	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	ごはん あぶら はるさめ ごま
みどり にんじん ほうれんそう	にんじん こまつな ビーマン	グリーンピース トマト	にんじん アスパラ こまつな	にんじん	
みどり ごぼう ねぎ もやし だいこん しめじ こんにゃく	ごぼう だけのこ ごんにゃく えのき きくらげ きりぼしだいこん	キャベツ もやし コーン きゅうり たまねぎ しめじ	しょうが キャベツ もやし だいこん えのき こんにゃく	キャベツ たくあん きゅうり コーン だけのこ えのき ごぼう	
栄養	619 kcal 24.7g 1.6g	609 kcal 22.7g 2.0g	663 kcal 25.8g 2.7g	617 kcal 27.6g 2.5g	642 kcal 29.5g 2.1g
こんだて	9	10	11	12	13
	梅の香サラダ 豚肉の鉄骨煮 ごはん キャベツのみそ汁	青梅ゼリー 小魚と大豆の揚げ煮 うどん 和風汁	枝豆サラダ ひじきとツナの佃煮 ごはん カレー 肉じゃが	莖わかめのきんぴら あじのごまけチャップソース ごはん キムチスープ	さつまいもチップス マーボー豆腐丼 (麦ごはん) 春雨 スープ
	あか ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん ひじき ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ 豚肉 かたくりこ かつお かつお	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき かつおぶし ハム ツナ	ぎゅうにゅう あじ くわかめ さつまあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム わかめ
	きいろ ごはん ごま あぶら じゃがいも	うどん じゃがいも ごま あぶら うめゼリー	ごはん あぶら ごま じゃがいも カレールウ	ごはん かたくりこ あぶら ごま	むぎごはん あぶら さつまいも かたくりこ はるさめ
みどり にんじん こまつな	にんじん こまつな	にんじん いんげん	にんじん いんげん	にんじん にら こまつな	
みどり ごぼう しょうが えのき ねぎ もやし キャベツ	たまねぎ だいこん ねぎ えのき	えだまめ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ こんにゃく しめじ	こんにゃく ごぼう ねぎ しめじ もやし はくさいキムチ しょうが	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だけのこ えのき もやし	
栄養	601 kcal 24.6g 1.8g	681 kcal 24.5g 1.5g	635 kcal 24.2g 2.2g	664 kcal 28.8g 2.5g	685 kcal 27.7g 1.7g
こんだて	16	17	18	19	20
	切干大根のさっぱり和え オムレツ・ケチャップソース わかめと豆 のごはん 根菜の ごま汁	五目豆 豆腐の松風焼き ごはん もすくのみ みそ汁	コールスローサラダ 照り焼きチキン はさんで たべます 豆乳 チャウダー こめこまるパン	アスパラのごまマヨサラダ ホッケの西京焼き ごはん どさんこ スープ	莖わかめのサラダ いかのカレー揚げ ごはん 豆腐の おぼろ汁
	あか ぎゅうにゅう たまご 豚肉 わかめ ハム ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 豚肉 こんにゃく さつまあげ もすく	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう ホッケ ツナ ぶたにく かつおぶし わかめ	ぎゅうにゅう いか くわかめ とうらふ ハム なると
	きいろ ごはん ごま あぶら	ごはん ごま パンこ あぶら じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら ホワイトルウ	ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま	ごはん かたくりこ あぶら
みどり にんじん	にんじん	にんじん フロッコリー	にんじん アスパラ チンゲンサイ	にんじん みすな	
みどり キャベツ きゅうり ねぎ だいこん こんにゃく ごぼう	たまねぎ ねぎ しょうが ごぼう えのき	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	キャベツ もやし コーン たまねぎ メンマ	キャベツ きゅうり えのき コーン たまねぎ えのき	
栄養	618 kcal 24.9g 2.3g	623 kcal 27.1g 2.7g	671 kcal 29.1g 3.7g	597 kcal 26.6g 2.2g	623 kcal 27.1g 2.7g
こんだて	23	24	25	26	27
	浅漬け 野菜コロッケ 梅ごはん 豚汁	きゅうりのピリ辛漬け ジャーマンポテト ゆで ちゅうが 野菜しょうゆ ラーメンスープ	アップルシャーベット 海藻サラダ キーマピーズ カレー (ごはん)	わかめとツナの和え物 助宗たちのチーズハーフ焼き ごはん 豆腐団子 スープ	レバーとチキンの 仲良し和え ごはん レタスと卵の スープ
	あか ぎゅうにゅう ぶたにく とうらふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン しおこんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ わかめ こんにゃく	ぎゅうにゅう チーズ かつお 豚肉 ぶたにく とりにく とうらふ ツナ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく レバー ハム たまご とうらふ
	きいろ ごはん じゃがいも あぶら パンこ ごま	ゆでちゅうが あぶら じゃがいも ごま	ごはん あぶら カレールウ	ごはん パンこ しらたまこ	ごはん かたくりこ あぶら はるさめ じゃがいも
みどり にんじん	にんじん	にんじん トマト	にんじん	にんじん こまつな	
みどり きゅうり キャベツ たくあん えのき ごぼう だいこん もやし こんにゃく ねぎ うめほし たまねぎ	きゅうり メンマ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし パセリ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン りんご	きゅうり キャベツ だいこん えのき ねぎ もやし	レタス しょうが たまねぎ	
栄養	609 kcal 21.5g 2.9g	607 kcal 24.5g 2.8g	611 kcal 19.8g 2.7g	614 kcal 28.2g 1.8g	662 kcal 27.0g 2.0g
こんだて	30	「みんなでつくろう減塩メニュー」			
	あじさいゼリー カラフル 肉みそ丼 (麦ごはん) ワンタン スープ	6月の食育月間にちなんで、市内保育園・小中学校・総合支援学校共通の献立として減塩メニュー「アスパラのごまマヨサラダ」が給食に登場します。子どもの頃から薄味に慣れることは生活習慣病の予防と健康寿命の延伸につながります。ご家庭でも、ぜひ薄味を心がけてみてください。詳しい取組については、後日「食育たより」や「広報おちや」で紹介いたします。			
	あか ぎゅうにゅう ぶたにく なると	30日の栄養			
	きいろ むぎごはん わたん こんにゃく せりー かたくりこ	609 kcal 21.5g 2.9g			

は くち けん こうしゅうかん あ こんにゃく きゅうりよく
歯と口の健康週間に合わせ、今月の給食にはよくかんで食べてほしい「かみかみメニュー」がたくさん登場します。

かみかみメニューにはこのマークが付いているよ。さがしてみよう!

