

各地で梅雨入りのニュースが聞かれるところになりました。ジメジメムシムシした時期は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分に注意しましょう。

6月12日(金)
減塩の日献立

減塩ポイント③

具だくさん汁で減塩

汁物は、具材をたくさん入れることで、塩やしょうゆ、味噌などの調味料を少なくしても美味しく食べられます。また具だくさんにすることで、野菜をたくさん食べられます。野菜には、体の中の余分な食塩を外に出す働きがあります。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
1	月	うどんとかい ふりかえきゅうぎょうび									
2	火	ごはん	牛乳	やさしいしょうまい ビーフンいため はっぼうさい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ なんと	こめ ラード パンこ さとう こむぎこ こめあぶら ビーフン でんぶん ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく もやし こまつな メンマ ほししいたけ キャベツ	630	24.8	19.3	2.0
3	水	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズやき おひたし にくじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ぶたにく だいず あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ こんにやく さやいんげん	619	24.7	18.7	1.9
4	木	ごはん	牛乳	【しょくいくのひこんだて】 ★よくかんでたべよう★ いわしのカリカリやき カミカミごまだいずサラダ わふうカレースープ	ぎゅうにゅう いわし だいず わかめ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ なたねあぶら ごま こめあぶら カレールウ	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ トマト	620	23.5	19.9	1.5
5	金	アツパル こめこパン	牛乳	オムレツ キャベツとマカロニのソテー とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく とうにゅう しろいんげんまめ	こめこパン こめこ マカロニ タビオカでんぶん さとう だいずあぶら こめあぶら じゃがいも	りんご にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ しめじ コーン パセリ	633	29.0	22.8	2.2
8	月	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 あつあげのおこのみやき ごまあえ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ あおのり かつおぶし めぎす みそ	こめ ノエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ ごぼう ながねぎ	610	25.6	20.5	1.7
9	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのいためもの きゅうりのうめサラダ かきたまみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あおだいず たまご みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん キャベツ にんにく きゅうり もやし コーン うめぼし たまねぎ しめじ ほうれんそう	605	25.1	17.2	1.8
10	水	ソフトめん	はっこうにゅう	タンメンスープ あおのりポテトビーンズ ごまネーズサラダ	のむヨーグルト ぶたにく なんと だいず あおのり	ソフトめん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン もやし こまつな	584	26.6	12.6	1.9
11	木	ごはん	牛乳	たらとだいずのあげに ゆかりあえ もずくのみそじる	ぎゅうにゅう だいず たら もずく あぶらあげ みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう	にんじん もやし こまつな あかしそ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	607	22.8	18.6	1.9
12	金	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 さばのごまみそやき きりぼしだいこんのやきそばふう ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あおのり あつあげ わかめ	こめ ごま さとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん もやし ピーマン えのきたけ キャベツ	627	27.9	20.4	1.8
15	月	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ひじき なんと とうふ わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきたけ キャベツ	623	26.9	17.9	1.9
16	火	ごはん	牛乳	ししゃものいそべあげ スタミナいため あつあげのみそじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あつあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら	にんにく にんじん もやし キャベツ ながねぎ たまねぎ えのきたけ	614	24.7	23.0	1.8
17	水	ごはん	牛乳	やきギョーザ はるさめサラダ ちゅうかうまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ	こめ ラード こむぎこ さとう でんぶん だいずあぶら はるさめ ごまあぶら こめあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし にんじん きゅうり にんにく メンマ ほししいたけ	608	22.4	17.5	1.7
18	木	むぎごはん	牛乳	セルフのなつやさいガパオふうライス フレンチポテト トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ なす ピーマン バジル トマト レタス	606	22.7	20.0	1.8
19	金	コッパパン	牛乳	いちごジャム だいずとひじきのチーズやき もやしのカレーふうみ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ウインナー	コッパパン いちごジャム さとう こめあぶら じゃがいも	いちご たまねぎ トマト もやし にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー	570	26.6	21.0	2.6
22	月	あじさい ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまサラダ きせつやさいのとんじる	あおだいず ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ くらまい ごま さとう でんぶん じゃがいも だいずあぶら こめあぶら	あかしそ もやし にんじん こまつな たまねぎ こんにやく なす	595	26.3	20.0	2.4
23	火	ごはん	牛乳	やさしいふりかけ あじのこうそうパンこやき コールスローサラダ ぐだくさんトマトスープ	かつおぶし ぎゅうにゅう あじ ベーコン だいず みそ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ こめこ パンこ こめあぶら じゃがいも	ひろしまな しそ にんにく バジル パセリ キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ トマト	634	26.8	17.7	1.9
24	水	ゆでうどん	牛乳	キムチとたまごのスタミナスープ ごまマヨあえ こくとうきなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご いりだいず きなこ	ゆでうどん こめあぶら でんぶん くらざとう ノンエッグマヨネーズ ごま	にんにく しょうが たまねぎ しめじ キムチ にら キャベツ にんじん こまつな	615	28.8	20.1	1.6
25	木	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー こんにやくとかいそうのうめごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ おおむぎ カレールウ こめあぶら じゃがいも こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし サラダこんにやく うめぼし	602	21.1	17.5	1.6
26	金	ごはん	牛乳	プルコギ メンマサラダ こめこワントンのごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なんと とうふ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ワンタン ねりごま ごま	にんにく にんじん たまねぎ にら メンマ きゅうり もやし キャベツ	581	25.2	18.0	1.9
29	月	ごはん	牛乳	あつあげとポテのヤンニョムソース くきわかめのごまサラダ にくだんごとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ くきわかめ とりにく ぶたにく だいず とうふ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま でんぶん みずあめ はるさめ ごまあぶら	にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう	601	22.3	18.5	1.8
30	火	ごはん	牛乳	ほきのガーリックマヨやき キャベツとエリンギのソテー やさしいごもくに	ぎゅうにゅう ほき ツナ ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめこ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ にんじん エリンギ キャベツ だいこん さやいんげん	593	27.3	18.4	1.8

一食平均エネルギー:608 Kcal

たんぱく質:25.3 g

脂質:19.0 g

食塩:1.9 g

* 献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。