

各地で梅雨入りのニュースが聞かれるころになりました。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
具たくさん汁で減塩

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。また具た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	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツの炒めもの きゅうりの梅サラダ ツナ入りかきたまみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 青大豆 ツナ 卵 みそ	米 米油 砂糖 でんぱん 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 梅干し 玉ねぎ しめじ ほうれん草	769	32.2	23.3	2.2
2	火	ごはん	牛乳	さめの竜田揚げ いそ和え 豚汁	牛乳 さめ のり 豚肉 大豆 みそ	米 砂糖 でんぱん 米粉 米油 じゃがいも	しょうが もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ 小松菜	729	33.2	18.7	2.5
3	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ キャベツとマカロニのソテー 豆乳クリームシチュー	牛乳 卵 ツナ 豚肉 白いんげん豆 豆乳	こめ粉パン じゃがいも 米粉 タピオカでんぱん 砂糖 大豆油 米粉マカロニ 米油	りんご にんじん キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ しめじ コーン パセリ	852	38.7	30.0	3.1
4	木	ごはん	牛乳	【食育の日献立】 ★よくかんで食べよう★ いわしのカリカリ焼き カミカミごま大豆サラダ 和風カレースープ	牛乳 いわし 大豆 わかめ 豚肉 油揚げ	米 砂糖 じゃがいも 米パン粉 なたね油 ごま 米油 カレールウ	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ トマト	767	28.2	23.2	1.8
5	金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ わかめスープ ヨーグルト	牛乳 ツナ ひじき なんと 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	744	31.5	19.9	2.5
8	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げのそぼろあんかけ ごま和え めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 青大豆 めぎす 大豆 みそ	米 米油 砂糖 でんぱん ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	753	32.3	22.5	2.1
9	火	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい ビーフン炒め うずらの卵入り八宝菜	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ なんと うずら卵	米 ラード パン粉 砂糖 小麦粉 米油 ビーフン でんぱん ごま油	コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく もやし 小松菜 メンマ 干しいたけ キャベツ	831	32.5	27.3	2.6
10	水	ごはん	牛乳	たらと大豆の揚げ煮 ゆかり和え もずくのみそ汁	牛乳 大豆 もずく 油揚げ みそ たら	米 でんぱん 米粉 米油 砂糖	にんじん もやし 小松菜 赤しそ 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	765	29.0	22.2	2.3
11	木	ソフト麺	発酵乳	うずらの卵入りタンメンスープ 青のりポテトビーンズ ごまネーズサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 なんと うずら卵 大豆 青のり	ソフトめん 米油 ごま油 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン もやし 小松菜	775	33.2	20.1	2.5
12	金	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのごまみそ焼き 切干大根の焼きそば風 具たくさん汁	牛乳 さば みそ 豚肉 青のり 厚揚げ わかめ	米 ごま 砂糖 米油 じゃがいも ごま油	切干大根 にんじん もやし ピーマン えのきたけ キャベツ	774	34.6	24.1	2.2
15	月	ごはん	牛乳	ちくわのマヨチーズ焼き なめ茸あえ 新じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ちくわ チーズ 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖 でんぱん	キャベツ にんじん ほうれん草 なめたけ 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	790	30.5	23.1	2.6
16	火	ごはん	牛乳	ししゃもの米粉天ぷら スタミナ炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 厚揚げ わかめ 大豆 みそ	米 米粉 米油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく にんじん もやし キャベツ にら 玉ねぎ えのきたけ	795	31.4	27.6	2.3
17	水	コッパ パン	牛乳	いちごジャム 大豆とひじきのチーズ焼き もやしのカレー風味 ポトフ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき チーズ ウインナー	コッパパン いちごジャム 砂糖 米油 じゃがいも	いちご 玉ねぎ トマト もやし にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー	741	33.2	25.6	3.5
18	木	あじさい ごはん	牛乳	厚焼きたまご ごまサラダ 季節野菜の豚汁	青大豆 牛乳 卵 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 大麦 黒米 砂糖 でんぱん 大豆油 ごま 米油 じゃがいも	赤しそ もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ こんにゃく なす	756	30.9	22.8	3
19	金	ごはん	牛乳	焼きギョーザ 春雨サラダ 中華うま煮	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ	米 ラード 小麦粉 大豆油 春雨 砂糖 ごま油 米油 でんぱん	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが もやし にんじん きゅうり にんにく メンマ 干しいたけ	758	26.8	20.8	2.3
22	月	麦ごはん	牛乳	セルフ夏野菜のガパオ風ライス フレンチポテト トマトとレタスのスープ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆腐 チーズ	米 大麦 米油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ なす ピーマン バジル トマト レタス	767	28.5	25.1	2.4
23	火	ごはん	牛乳	野菜ふりかけ あじの香草パン粉焼き コールスローサラダ 具たくさん野菜スープ	かつお節 牛乳 あじ ベーコン 大豆	米 砂糖 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 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 玉ねぎ	770	32.1	20.1	2.3
24	水	麦ごはん	牛乳	夏野菜のキーマカレー こんにゃくと海藻のごまサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも 米粉カレールウ 米粉 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす トマト もやし サラダこんにゃく	740	24.1	21.1	2.1
25	木	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 黒糖きなこ豆	牛乳 豚肉 卵 炒り大豆 きな粉	ゆでうどん 米油 でんぱん ノンエッグマヨネーズ ごま 黒砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ キムチ にら キャベツ にんじん 小松菜	762	34.7	23.0	1.9
26	金	ごはん	牛乳	プルコギ メンマサラダ 米粉ワントンのごまみそスープ	牛乳 豚肉 みそ なんと 豆腐	米 米油 砂糖 ごま油 米粉ワントン ねりごま ごま	にんにく にんじん 玉ねぎ にら メンマ きゅうり もやし キャベツ	741	30.4	20.6	2.4
29	月	ごはん	牛乳	厚揚げとポテトのヤンニョムソース 茎わかめのごまサラダ 肉団子と春雨のスープ	牛乳 厚揚げ みそ 茎わかめ 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま でんぱん 水あめ 春雨 ごま油	にんにく キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ほうれん草	751	26.8	21.8	2.3
30	火	ごはん	牛乳	ほきのガーリックマヨ焼き キャベツとエリンギのソテー 野菜の五目煮	牛乳 ほき ツナ 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 米粉 米油 じゃがいも 砂糖	にんにく パセリ にんじん エリンギ キャベツ 大根 さやいんげん	746	34.2	22.6	2.2

一食平均エネルギー:767 Kcal たんぱく質:31.3 g 脂質:23.0 g 食塩:2.4 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。