



日	こんだてめい	おもなエネルギーのもとになる		おもにからだを強くするものになる		エネルギーたんぱく質の量
		ごはん さとう あぶら でんぷん こむぎこ	ごはん さとう あぶら でんぷん	牛乳 たらとりにく ぶたにく たまご じゃがいも 卵いす	たまねぎ とうもろこし	
3 (月)	ごはん 牛乳 コーンジュスマイ児童②職員③ とうふのちゅうかに はるさめサラダ	ごはん さとう あぶら でんぷん こむぎこ	ごはん さとう あぶら でんぷん	牛乳 たらとりにく ぶたにく たまご じゃがいも 卵いす	たまねぎ とうもろこし	659 22.5 2.8
* 6月4日～10日「歯と口の健康は食育の基本です。よくかんで食べて消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。ストレスも和らげてくれます。」						
4 (火)	ぶたにくのこんぶだじょうどん 牛乳 ちくわのいそべてんぷん見童②職員③ レモンゼリーあえ	ソフトめん あぶら	ソフトめん あぶら	牛乳 ぶたにく かまぼこ こんぶ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	611 22.4 2.5
5 (水)	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ ごもくきんびら なめこのみそしる	ごはん さとう でんぷん	ごはん さとう でんぷん	牛乳 とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ だいこん	649 25.6 2.5
6 (木)	ごはん 牛乳 さんまのにつけ じゃがいものみそがらめ ぶたにくともやしのスープ	ごはん さとう	ごはん さとう	牛乳 さんま	しょうが	669 23.2 1.9
7 (金)	ピザトースト 牛乳 にんじんサラダ コーンポタージュスープ	パン あぶら さとう	パン ベーコン チーズ	牛乳 ぶたにく かまぼこ こんぶ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	593 23.6 2.8
10 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのごまみそやき きりほしだいこんのいために とうふとやさいのスープ	あぶら	あぶら	牛乳 とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん いんげんまめ とうもろこし	654 26.0 2.6
11 (火)	にくみそうどん 牛乳 たこやき児童②、職員③ ピーチゼリーあえ	ソフトめん ごまあぶら	ソフトめん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく なたね油	しょうが にんにく にんじん ねぶかねぎ もやし とうもろこし	621 21.0 2.9
12 (水)	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき えだまめのサラダ にらたまスープ	ごはん さとう	ごはん さとう	牛乳 さわら	えだまめ もやし にんじん	593 26.1 2.3
13 (木)	ごはん はっこうにゅう あげだしとうふのおろしあんかけ じゃがいものそぼろに のりあえ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	だっしふんにゅう とうにゅう だいず	ブルーベリー だいこん	612 18.9 1.8
14 (金)	ナン 牛乳 キーマカレー キャベツとトマトのスープ フルーツヨーグルトあえ	ごはん さとう あぶら さとう	ごはん さとう あぶら	牛乳 とりにく ひよこまめ	しょうが たまねぎ にんじん	649 27.6 2.8
* 「茨城をたべようweek(ウィーク)」 * 毎月3日曜日は「茨城をたべようDay(デイ)」、そこから始まる1週間は「茨城をたべようWeek(ウィーク)」です。						
17 (月)	ごはん 牛乳 いなだのこうみソース あおなとぶたにくのいためのもの とうふとあぶらあげのみそしる	ごはん さとう ごまあぶら	ごはん さとう ごまあぶら	牛乳 いなだ	しょうが ねぶかねぎ	662 29.7 1.9
18 (火)	けんちんうどん 牛乳 れんこんメンチカツ キャベツのごまあえ	ソフトめん あぶら さといも	ソフトめん あぶら さといも	牛乳 とうふ あぶらあげ	ねぶかねぎ	606 22.3 2.8
* 毎月19日は「食育の日」 *						
19 (水)	ごはん 牛乳 つくばどりのチキンカツ ナムル チンゲンサイのスープ	ごはん あぶら さとう でんぷん	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく	なす にんじん しょうが	600 23.3 1.9
20 (木)	ごはん 牛乳 ポークステーキ グリーンサラダ すましじる	ごはん あぶら さとう こむぎこ	ごはん あぶら さとう	とうふ	たまねぎ きくらげ チンゲンサイ ねぶかねぎ えのきたけ	620 24.0 1.8
21 (金)	こめコバン 牛乳 つくばどりのチキンカツ だいこんサラダ キャベツのミルクスープ	こめコバン こむぎこ パンこ さとう あぶら	こめコバン こむぎこ	牛乳 ぶたにく	たまねぎ	639 28.8 2.2
24 (月)	ごはん 牛乳 さばのスタミナやき ひじきとだいずのもの じゃがいものみそしる	ごはん さとう	ごはん さとう	牛乳 さば	にんにく	698 26.2 2.7
25 (火)	ごもくタンメン 牛乳 あげぎょうざ児童②、職員③ フルーツあんんにん	ソフトめん あぶら でんぷん	ソフトめん あぶら でんぷん	牛乳 とりにく	キャベツ にんじん もやし ねぶかねぎ しいたけ	602 19.9 2.8
26 (水)	カレーライス 牛乳 オムレツ やさいのマリネ	おぎごはん じゃがいも あぶら	おぎごはん じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	698 21.4 2.3
27 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに ちゅうかさサラダ とうふのスープ	ごはん さとう でんぷん あぶら	ごはん さとう でんぷん あぶら	牛乳 とりにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	652 22.2 2.0
28 (金)	しよくパン 牛乳 しろみざかなのチーズやき ラトウエイユ コンソメスープ	パン あぶら	パン あぶら	牛乳 ほき だいず チーズ	たまねぎ とうもろこし	592 26.9 2.9

物質の割合により献立の内容が変更になることがあります。使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。



生涯にわたって、健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから食に関する正しい知識を身につけ、健全な食生活を実践する力を育てることが重要です。毎年6月は、国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指し、できることから取り組みましょう。