

2022

6月

真心込めた手作りの味をお届けします

# かりきよのランチメニュー

栄養表示には

あたたかい汁ものを提供します！



← このマークは、  
盛付けがあります。  
(※印を盛付けます)



← スプーンが付きます。

《ご飯 210g》  
エネルギー 353kcal  
たんぱく質 5.3g  
脂質 0.7g



《牛乳 200ml》  
エネルギー 138kcal  
たんぱく質 6.8g  
脂質 7.8g



牛乳は  
毎日付きます！

が含まれていません。

## 6月は食育月間

◎「食べることの大切さ」について考える月です！

- できるだけ家族そろって食卓をかこんでいますか？
- 食事のあいさつを気持ちを込めてしていますか？
- 3食、好き嫌いしないでしっかり食べていますか？
- お店で食品を買うときは、できるだけ棚の前のほうからとっていますか？



### 一口メモ

#### ○食育月間

平成17年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。生きる上での基本である「食」にさらに興味を持っていただけるように献立作成に取り組みたいと思っています。この機会にご家庭でも話し合ってみてはいかがでしょうか。

#### ○4日～10日「歯と口の健康週間」

健康で丈夫な歯を作るためには、歯を作る材料となるカルシウムをしっかりとることと、よく「かむ」ことが大切です。よくかんで食べると、

- 肥満を予防する
- 虫歯を予防する
- 消化・吸収をよくする
- 脳の働きをよくする

などの効果があります。献立にもかみごたえのある食品を取り入れていますので、残さず食べて丈夫な歯を目指しましょう。

#### ○カルシウムの主な働き

骨や歯をつくり、丈夫にする、筋肉の働きを保つ、イライラを抑える。カルシウムと一緒にたんぱく質を摂り、日光にあたって、運動することにより、体内での吸収が高まります。



■ 献立は、仕入れの都合等により 変更になる場合がございますが、ご了承ください。

■ 写真はイメージです。

月	火	水	木	金	一口メモ
<p>6月は食育月間</p> <p>◎「食べることの大切さ」について考える月です！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• できるだけ家族そろって食卓をかこんでいますか？</li> <li>• 食事のあいさつを気持ちを込めてしていますか？</li> <li>• 3食、好き嫌いしないでしっかり食べていますか？</li> <li>• お店で食品を買うときは、できるだけ棚の前のほうからとっていますか？</li> </ul>	<p>1 ご飯</p> <p>キャバツメンチカツ</p> <p>わかめの中華和え</p> <p>※ トマトスープ</p> <p>エネルギー 276 kcal たんぱく質 11.8g 脂質 11.6g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>2 ご飯</p> <p>和風ハンバーグ</p> <p>菜の花サラダ</p> <p>※ たけのこスープ</p> <p>エネルギー 290 kcal たんぱく質 14g 脂質 10.6g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>3 ご飯</p> <p>カリカリささみ揚げ</p> <p>ぜんまい煮</p> <p>※ 野菜スープ</p> <p>エネルギー 352 kcal たんぱく質 16.4g 脂質 20.6g アレルギー 卵 乳 小麦</p>		
<p>6 ご飯</p> <p>チキン南蛮</p> <p>ツナ和え</p> <p>※ 高野豆腐の味噌汁</p> <p>エネルギー 441 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 26.7g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>7 ご飯</p> <p>鯖塩焼き</p> <p>蓮根炒め</p> <p>※ 具だくさん汁</p> <p>エネルギー 268 kcal たんぱく質 23.2g 脂質 11.5g アレルギー 卵 乳 小麦 鯖</p>	<p>8 ご飯</p> <p>ブラックカレー</p> <p>ココロク</p> <p>山菜おろし和え</p> <p>※ のっぺい汁</p> <p>エネルギー 312 kcal たんぱく質 14.3g 脂質 9.6g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>9 定期考査</p>	<p>10 ご飯</p> <p>蓮根挟み揚げ</p> <p>ゆかり和え</p> <p>※ ニラ玉スープ</p> <p>エネルギー 293 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.4g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	
<p>13 ご飯</p> <p>味噌カツ</p> <p>オクラかまぼこ和え</p> <p>※ ピリ辛スープ</p> <p>エネルギー 331 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 22.1g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>14 ご飯</p> <p>酢豚</p> <p>チヂミ焼</p> <p>※ わかめスープ</p> <p>エネルギー 347 kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.1g アレルギー 卵 乳 小麦 カニ</p>	<p>15 コッパン・いちごジャム</p> <p>肉団子のケチャップ和え</p> <p>※ ミートオムレツ</p> <p>小松菜大豆ひじきスープ</p> <p>エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 18.6g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>16 ご飯</p> <p>カレー</p> <p>チキンカツ</p> <p>※ ブロッコリーサラダ</p> <p>エネルギー 328 kcal たんぱく質 12.6g 脂質 12.3g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>17 ご飯</p> <p>アジフライ</p> <p>ポテトチキンロール</p> <p>※ 大根菜の味噌汁</p> <p>エネルギー 277 kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.8g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	
<p>20 給食なし</p>	<p>21 ご飯</p> <p>串カツ</p> <p>醤油フレンチ</p> <p>※ 豆腐となめこの味噌汁</p> <p>エネルギー 264 kcal たんぱく質 14.3g 脂質 9.9g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>22 わかめご飯</p> <p>白身魚のサラダ風</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>※ 菜の花スープ</p> <p>エネルギー 240 kcal たんぱく質 15.7g 脂質 9.4g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>23 ご飯</p> <p>牛メンチカツ</p> <p>粒マスタードサラダ</p> <p>※ つみれ汁</p> <p>エネルギー 376 kcal たんぱく質 15.4g 脂質 12.7g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>24 ご飯</p> <p>蒸しシューマイ</p> <p>チリソース</p> <p>※ ポテトサラダ</p> <p>キャベツの味噌汁</p> <p>エネルギー 338 kcal たんぱく質 12.8g 脂質 18.4g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	
<p>27 ご飯</p> <p>天ぷら盛合せ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>※ すまし汁</p> <p>エネルギー 339 kcal たんぱく質 14g 脂質 12.4g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>28 ご飯</p> <p>ハンバーグ</p> <p>デミグラスソース</p> <p>※ あじソフライ</p> <p>オクラのスープ</p> <p>エネルギー 267 kcal たんぱく質 13.9g 脂質 11.3g アレルギー 卵 乳 小麦 カニ</p>	<p>29 ご飯</p> <p>ハムカツ</p> <p>おひたし</p> <p>※ 根菜スープ</p> <p>エネルギー 300 kcal たんぱく質 11.8g 脂質 14.1g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>30 中華麺</p> <p>味噌ラーメン</p> <p>揚げ餃子</p> <p>※ 酢の物</p> <p>エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 9.1g アレルギー 卵 乳 小麦 カニ</p>		

2022

真心込めた手作りの味をお届けします

6月

かりきょうのランチメニュー

## 《材料表》

※使用食材（アレルギー食材） ※牛乳は毎日付きます

日 (曜)	献立名	使用食品			
		体をつくる	熱や力となる	体の調子を整える	その他
1日 (水)	キャベツメンチカツ わかめの中華和え トマトスープ	ベーコン メンチカツ わかめ	じゃがいも 中華ドレッシング 油	キャベツ トマト 缶 マッシュルーム もやし 玉ねぎ 人参	ケチャップ コンソメ
2日 (木)	和風ハンバーグ 菜の花サラダ たけのこスープ	かにかま かまぼこ ハンバーグ わかめ	ごま油 フレンチドレッシング	たけのこ ブロッコリー 菜の花 人参 長ネギ	醤油 大根おろしソース 中華味 料理酒
3日 (金)	カリカリささみ揚げ ぜんまい煮 野菜スープ	ささみ揚げ ソーセージ	油	キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 人参	お弁当ぜんまい こしょう コンソメ 塩
6日 (月)	チキン南蛮 ツナ和え 高野豆腐の味噌汁	ツナフレーク 鶏唐揚げ 高野豆腐	タルタルソース 油 和風ドレッシング	小松菜 人参 長ネギ	味噌
7日 (火)	鯖塩焼き 蓮根炒め 具だくさん汁	さば 竹輪 豆腐 豚小間	じゃがいも 上白糖	キャベツ ほうれん草 れんこん 人参 長ネギ 椎茸	みりん 塩 醤油 料理酒
8日 (水)	ブラックカレーコロッケ 山菜おろし和え のっぺい汁	カレーコロッケ 鶏もも小間 竹輪	こんにゃく 片栗粉 油 里芋	キャベツ ごぼう なめこ 水煮 人参 大根 大根おろし 味付 山菜	醤油 料理酒
10日 (金)	蓮根挟み揚げ ゆかり和え ニラ玉スープ	ベーコン れんこん挟み揚げ 卵	ごま油 油	ニラ ブロッコリー もやし 玉ねぎ 人参 長ネギ	こしょう ゆかり 塩 中華味
13日 (月)	味噌カツ オクラかまぼこ和え ピリ辛スープ	かまぼこ トンカツ ベーコン	味噌ラーメンスープ 油 和風ドレッシング	オクラ キャベツ チンゲン菜 メンマ 玉ねぎ 人参	キムチの素
14日 (火)	酢豚 チヂミ焼 わかめスープ	かにかま わかめ 豆腐 豚唐揚げ	ごま油 上白糖	たけのこ パインピーマン 玉ねぎ 人参 人参 長ネギ	ケチャップ こしょう コンソメ みりん 塩 穀物酢 醤油 中華味 料理酒
15日 (水)	コッペパン いちごジャム 肉団子のケチャップ和え ミートオムレツ 小松菜大豆ひじきスープ	ひじき ミートオムレツ ミートボール 大豆水煮	コッペパン ジャム 油	小松菜 人参 長ネギ	ケチャップ こしょう 塩 鶏ガラスープ
16日 (木)	カレー チキンカツ ブロッコリーサラダ	チキンカツ 豚小間	シーザードレッシング じゃがいも 油	キャベツ コーン ブロッコリー 玉ねぎ 人参 人参	カレー粉 ジャワカレーフレーク バーモントカレーフレーク
17日 (金)	アジフライ ポテトチキンロール 大根菜の味噌汁	アジフライ ポテトチキンロール 油揚げ	油	キャベツ 人参 大根葉 長ネギ	味噌
21日 (火)	串カツ 醤油フレンチ 豆腐となめこの味噌汁	ベーコン 豆腐 豚ロース串フライ 油揚げ	油	キャベツ コーン なめこ 水煮 ほうれん草 長ネギ	こしょう 醤油 酢 味噌
22日 (水)	白身魚のサラダ風 切干大根の煮物 菜の花スープ わかめごはん	かまぼこ ホキ 混ぜ込みわかめ 油揚げ	ごま油 セパレートドレ 上白糖	キャベツ コーン 菜の花 人参 切干大根 長ネギ 椎茸	こしょう みりん 塩 醤油 中華味
23日 (木)	牛メンチカツ 粒マスタードサラダ つみれ汁	いわし つみれ ビーフメンチカツ ベーコン 炒り卵	マヨネーズ 油 里芋	キャベツ ブロッコリー 人参 大根 長ネギ	醤油 粒マスタード 料理酒
24日 (金)	蒸しシューマイチリソース ポテトサラダ キャベツの味噌汁	シューマイ 油揚げ	じゃがいも マヨネーズ 油	キャベツ 人参 長ネギ	チリソース 味噌
27日 (月)	天ぷら盛合せ ごぼうサラダ すまし汁	イカ天ぷら かまぼこ わかめ 鶏天 竹輪磯辺天ぷら 豆腐	ごぼうサラダ 油	長ネギ	塩 醤油 天つゆ
28日 (火)	ハンバーグデミグラスソース あじソフライ オクラのスープ	あじソフライ かにかま ハンバーグ	油	オクラ キャベツ 人参 長ネギ	こしょう コンソメ ビーフシチュー フレーク 塩
29日 (水)	ハムカツ おひたし 根菜スープ	ハムカツ 豚ひき肉	油	いんげん キャベツ ごぼう れんこん 菜の花 人参 大根	醤油 料理酒
30日 (木)	味噌ラーメン 揚げ餃子 酢の物	かにかま わかめ 餃子	上白糖 中華麺 味噌ラーメン スープ 油	キャベツ コーン たけのこ ニラ みかん 玉ねぎ 人参	塩 穀物酢

平均栄養価 エネルギー 298kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.6g 食塩 2.9g