

2024
6月

真心込めた手作りの味をお届けします

かりきょうのランチメニュー

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。

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	一口メモ	
<p>ご飯</p> <p>豆腐ステーキ 中華あんかけ ウイナーフライ ※ たけのこスープ</p> <p>エネルギー 394 kcal たんぱく質 16.4g 脂質 26.3g アレルギー 卵 乳 小麦 かに</p>	<p>ご飯</p> <p>すき焼きコロッケ おかかマヨサラダ ※ 豚汁</p> <p>エネルギー 244 kcal たんぱく質 10.8g 脂質 11.6g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>ポークチャップ イカのサラダ ※ ニラ玉スープ</p> <p>エネルギー 260 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>定期考査</p>	<p>定期考査</p>	<p>○6月は食育月間 平成17年6月に食育基本法が 制定されました。毎年6月は 「食育月間」、毎月19日は 「食育の日」と定められ、 生きる上での基本である「食」 について学び、食べることの 大切さについて考える月です。 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。</p> <p>《身近な食育》 ・食事のあいさつをしっかりする ・食事作りや後片付けなどの 手伝いをする ・好き嫌いせず、何でも食べる ・スーパーで地場産物を見つけ 購入してみる ・家庭菜園で栽培や収穫を経験 する など</p>	
<p>ご飯</p> <p>たれかつ ピーナッツ和え ※ 厚揚げのキムチ汁</p> <p>エネルギー 386 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 26g アレルギー 卵 乳 小麦 落花生</p>	<p>ランチなし</p>	<p>ランチなし</p>	<p>ご飯</p> <p>※ 彩り野菜の キーマカレー かぼちゃコロッケ フレンチサラダ</p> <p>エネルギー 321 kcal たんぱく質 14.3g 脂質 15.4g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>中華麺</p> <p>※ 味噌ラーメン 春巻き マリネ</p> <p>エネルギー 541 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 8.5g アレルギー 卵 乳 小麦 落花生</p>		
<p>ご飯</p> <p>鶏天おろしポン酢 根菜炒め ※ オクラのスープ</p> <p>エネルギー 354 kcal たんぱく質 13.2g 脂質 24.5g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>白身魚の ラタトゥイユソース 切干大根の煮物 ※ 菜の花スープ</p> <p>エネルギー 256 kcal たんぱく質 16.1g 脂質 4.9g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>ピーマン 肉詰めフライ ゆず風味和え ※ じゃがいもの味噌汁</p> <p>エネルギー 317 kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.1g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>チキンステーキ オニオンソース マカロニサラダ ※ ポトフ風スープ</p> <p>エネルギー 308 kcal たんぱく質 15.1g 脂質 20.5g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>チーズサンド ハムカツ もやしかまぼこ和え ※ 豆腐汁</p> <p>エネルギー 271 kcal たんぱく質 16g 脂質 15.7g アレルギー 卵 乳 小麦</p>		<p>○カルシウムの 主な働き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>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。</p>
<p>ご飯</p> <p>ハンバーグ カレーソース 高野豆腐とひじきの煮物 ※ 野菜スープ</p> <p>エネルギー 306 kcal たんぱく質 14.8g 脂質 17.9g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>牛メンチカツ メンマ炒め ※ 大根の味噌汁</p> <p>エネルギー 374 kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.4g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>※ ハッシュドポーク 貝たくさんサラダ 揚げ焼売</p> <p>エネルギー 397 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 23.4g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯</p> <p>エビカツ タルタルソース ツナサラダ ※ 中華コーンスープ</p> <p>エネルギー 250 kcal たんぱく質 13.7g 脂質 11g アレルギー 卵 乳 小麦 えび</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏の唐揚げ かにマヨサラダ ※ 沢煮椀</p> <p>エネルギー 302 kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.4g アレルギー 卵 乳 小麦 かに</p>		

○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「噛む」ことが大切です。

- 《よく噛むことの効果》
- 肥満を予防する
 - 唾液がたくさん出て虫歯を予防する
 - 消化・吸収をよくする
 - 脳の働きをよくする

《噛みごたえのある食べ物》
ごぼう、れんこん、にんじん、キャベツ、きのこ類、
アーモンド、干しごぼう、するめ など

献立にも噛みごたえのある食品(下線)を取り入れています。
残さず食べて丈夫な歯を目指しましょう。



■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。

2024

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
3日 (月)	豆腐ステーキ 中華あんかけ ウィンナーフライ たけのこ スープ	ウィンナーフライ かにかま ベーコン 海鮮豆腐ステーキ	ごま油 上白糖 片栗粉	たけのこ 玉ねぎ 小松菜 人 参 長ネギ 白菜	醤油 中華味 料理酒
4日 (火)	すき焼きコロッセ おかかマヨ サラダ 豚汁	すき焼き風コロッセ 豆腐 か つお節 豚小間	こんにゃく マヨネーズ 油	キャベツ ごぼう ブロccoli 人参 大根 長ネギ	醤油 味噌
5日 (水)	ポークチャップ イカのサラダ ニラ玉スープ	イカ ベーコン わかめ 豚小間 卵	ごま油 レモンドレッシング	キャベツ トマト 缶 ニラ ピーマ ン マッシュルーム 玉ねぎ 人 参 長ネギ	ケチャップ こしょう 塩 中華 味
10日 (月)	たれかつピーナツ和え 厚 揚げのキムチ汁	かまぼこ トンカツ 厚揚げ	ごま油 ピーナツ和えの素 上白糖	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人 参 白菜	キムチの素 みりん 醤油 料 理酒
13日 (木)	彩り野菜のキーマカレー か ぼちゃコロッセ フレンチサラ ダ	かぼちゃコロッセ 豚ひき肉	じゃがいも フレンチドレッシ ング 油	えだまめ カリフラワー キャベ ツ コーン たまねぎ トマト 缶 ブロッコリー 人参	カレー粉 ジャワカレーフレ ーク パーモントカレーフレ ーク
14日 (金)	味噌ラーメン 春巻き 根菜マ リネ	春巻き	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 玉ねぎ 根菜マリネ 人参	
17日 (月)	鶏天おろしポン酢 根菜炒め オクラのスープ	ベーコン 鶏天 竹輪 豆腐	上白糖 油	オクラ ごぼう れんこん 人参	こしょう コンソメ ポン酢 み りん 塩 醤油
18日 (火)	白身魚のラトウイユソース 切干大根の煮物 菜の花 スープ	かまぼこ ベーコン ホキ 油揚 げ	ごま油 上白糖	コーン ズッキーニ たまねぎ トマト 缶 ピーマン 菜の花 人 参 切干大根 長ネギ 椎茸	ケチャップ こしょう みりん 塩 醤油 中華味 中濃ソース
19日 (水)	ピーマン肉詰めフライ ゆず 風味和え じゃがいもの味噌 汁	ピーマン肉詰めフライ わか め 油揚げ	じゃがいも 油 柚子ドレッシ ング	キャベツ 人参 長ネギ 白菜	味噌
20日 (木)	チキンステーキ オニオン ソース マカロニサラダ ポトフ 風スープ	ソーセージ チキンステーキ	じゃがいも マヨネーズ 上白 糖	いんげん キャベツ たまねぎ 玉ねぎ 人参	こしょう コンソメ みりん 塩 醬 油
21日 (金)	チーズサンドハムカツ もやし かまぼこ和え 豆腐汁	かまぼこ チーズサンドハム カツ わかめ 鶏もも小間 豆 腐 油揚げ	油 和風ドレッシング	キャベツ チンゲン菜 もやし 人参	醤油 料理酒
24日 (月)	ハンバーグ カレーソース 高 野豆腐とひじきの煮物 野菜 スープ	ハンバーグ ひじき ベーコン 高野豆腐	上白糖	キャベツ コーン たまねぎ ブ ロccoli 玉ねぎ 人参	こしょう コンソメ ジャワカレ ーフレーク パーモントカレ ーフレーク みりん 塩 醤油
25日 (火)	牛メンチカツ メンマ炒め 大 根の味噌汁	ビーフメンチカツ 竹輪 油揚 げ	上白糖 油	キャベツ チンゲン菜 メンマ 人参 大根 大根葉	みりん 醤油 味噌
26日 (水)	ハッシュドポーク 具だくさん サラダ 揚げ焼売	ソーセージ 焼売 豚小間	バンバンジードレッシング 油	キャベツ コーン ほうれん草 マッシュルーム 玉ねぎ 人参	ハヤシフレーク
27日 (木)	エビカツ タルタルソース ツ ナサラダ 中華コーンスープ	エビカツ ツナフレーク ベーコ ン	イタリアンドレッシング ごま 油 タルタルソース	カリフラワー キャベツ コーン ブロッコリー 玉ねぎ 菜の花 人参	こしょう 塩 中華味
28日 (金)	鶏の唐揚げ かにマヨサラダ 沢煮椀	かにかま 鶏唐揚げ 豚ひき 肉 油揚げ	マヨネーズ 白滝 油	キャベツ ごぼう たけのこ ブ ロccoli レモン汁 人参 椎 茸	塩 醤油 料理酒

平均栄養価 エネルギー 330kcal たんぱく質 16.2g 脂質 16.9g 食塩 2.9g