



栄養表示には

新潟県産コシヒカリ
ご飯 220g
エネルギー 370kcal
たんぱく質 13.4g
脂質 2g

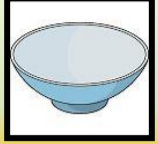
牛乳 200ml
エネルギー 138kcal
たんぱく質 6.8g
脂質 7.8g

牛乳は毎日
付きまます!



が含まれています。

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)



スプーンが付きまます。

お問い合わせ かりきょうフードサービス
お気づきの点等がありましたら、こちらまで連絡をお願いいたします。

お弁当専用フリーダイヤル 0120 (36) 2400
FAX 0257 (45) 2958

新潟県刈羽郡刈羽村大字下高町566番地
※メニューはこちらでも確認できます
http://www.karikyoo.co.jp/kyusyokumenu.pdf



月

火

水

木

金

一口メモ

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?



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。

1

ご飯

味噌カツ

青梗菜昆布和え
※野菜スープ



エネルギー 804 kcal

たんぱく質 28.5g 脂質 31g
アレルギー 卵 乳 小麦 カニ

まんてん大豆

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摂ることと、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。

20日は「さくらんぼ」

保存がきかない果物で、季節の訪れを告げてくれます。収穫までに多くの手間ヒマがかかるキラキラのさくらんぼを味わってください!



4 ご飯 油淋鶏
ふきの煮物
※ほうれん草の味噌汁
エネルギー 810 kcal
たんぱく質 30.1g 脂質 31.2g
アレルギー 卵 乳 小麦

5 特別編成授業

6 特別編成授業

7 ソフト麺
※ベーコントマトスパゲティ
ささみフライ
菜の花サラダ
エネルギー 849 kcal
たんぱく質 35.3g 脂質 31.1g
アレルギー 卵 乳 小麦

8 ご飯
白身魚ソテー
もやしあんかけ
焼売
※もずくの味噌汁
エネルギー 702 kcal
たんぱく質 34.2g 脂質 20.5g
アレルギー 卵 乳 小麦
のり玉ふりかけ

11 ご飯
目玉焼きハンバーグ
フロッコリーしらす和え
※つみれ汁
エネルギー 710 kcal
たんぱく質 32.4g 脂質 21.1g
アレルギー 卵 乳 小麦

12 ご飯
ゆで鶏薬味ソース
ひじきの煮物
※大根菜の味噌汁
エネルギー 816 kcal
たんぱく質 39.8g 脂質 37.2g
アレルギー 乳 小麦

13 カリカリ梅ご飯
鯖の塩焼き
カニ風味コロッケ
※けんちん汁
エネルギー 833 kcal
たんぱく質 31.5g 脂質 29.1g
アレルギー 卵 乳 小麦 鯖 カニ

14 ご飯
※麻婆豆腐
春巻き
青菜の海苔酢和え
エネルギー 836 kcal
たんぱく質 33.3g 脂質 32g
アレルギー 卵 乳 小麦
ミニ笹団子

15 ご飯
枝豆コロッケ
大根サラダ
※厚揚げの旨煮
エネルギー 788 kcal
たんぱく質 30.1g 脂質 26.5g
アレルギー 卵 乳 小麦

18 五目チャーハン
ポテトチキンロール
マカロニサラダ
※あさりのスープ
エネルギー 769 kcal
たんぱく質 31.2g 脂質 26.9g
アレルギー 卵 乳 小麦 えび

19 午前放課

20 ご飯
鱈のソテー
トマトソース
ゴーヤチャンプル・さくらんぼ
※山菜の味噌汁
エネルギー 750 kcal
たんぱく質 34.7g 脂質 19.3g
アレルギー 卵 乳 小麦

21 ご飯
チーズコロッケ
ツナサラダ
※筑前煮
エネルギー 780 kcal
たんぱく質 30.1g 脂質 29.6g
アレルギー 卵 乳 小麦

22 抹茶揚げパン
肉団子チリソース
海藻サラダ
※鶏ごぼう汁
エネルギー 872 kcal
たんぱく質 33.1g 脂質 37.8g
アレルギー 卵 乳 小麦

25 ご飯
チキンステーキ
マスタードソース
青のりポテト
※沢煮椀
エネルギー 780 kcal
たんぱく質 37.3g 脂質 27.4g
アレルギー 卵 乳 小麦

26 ご飯
焼き餃子
野菜のナムル
※かき玉汁
エネルギー 768 kcal
たんぱく質 34g 脂質 24.3g
アレルギー 卵 乳 小麦

27 ご飯
※カレー
とんかつ
ササミの梅和え
エネルギー 904 kcal
たんぱく質 36.9g 脂質 33.3g
アレルギー 卵 乳 小麦
乾燥プルーン

28 わかめご飯
ぶりの味噌焼き
蓮根金平
※肉じゃが
エネルギー 814 kcal
たんぱく質 33.1g 脂質 22.7g
アレルギー 乳 小麦

29 ご飯
鶏の天ぷら
切干大根サラダ
※オクラのスープ
エネルギー 796 kcal
たんぱく質 33.5g 脂質 22.9g
アレルギー 卵 乳 小麦

※使用食材（アレルギー食材） ※牛乳は毎日付きます

日付	献立名	体をつくる	体の調子を整える	エネルギー源になる
1(金)	味噌カツ	豚肉、卵、乳、味噌	キャベツ	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	青梗菜昆布和え	昆布	青梗菜、人参	
	野菜スープ	かにかま	玉ねぎ、人参、コーン	
	まんてん大豆	大豆		
4(月)	油淋鶏	鶏肉、卵、乳	キャベツ	小麦粉、でんぷん、油
	ふきの煮物	さつま揚げ	ふき	カレー粉、油
	ほうれん草の味噌汁	味噌、油揚げ	ほうれん草、人参、大根	
7(木)	ベーコントマトスパゲティ	ベーコン	トマト、玉ねぎ	スパゲティ
	ささみフライ	鶏ささみ、卵、乳	キャベツ	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	菜の花サラダ	卵	菜の花、人参	ドレッシング
8(金)	白身魚ソテーもやしあんかけ	ホキ	もやし、人参、いんげん	油
	焼売	鶏肉、すり身、卵、乳	ねぎ	
	もずくの味噌汁	味噌	もずく、ねぎ、人参	
	のり玉ふりかけ	のり玉ふりかけ		
11(月)	目玉焼きハンバーグ	豚肉、鶏肉、卵、乳	玉ねぎ	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	ブロッコリーしらす和え	しらす	ブロッコリー、人参	
	つみれ汁	つみれ	白菜、ねぎ、人参	
12(火)	ゆで鶏菜味ソース	鶏肉	ねぎ、ニラ	油
	ひじきの煮物	ひじき、油揚げ	人参	
	大根菜の味噌汁	味噌	大根菜、大根	
13(水)	カリカリ梅ご飯		梅	ご飯
	鯖の塩焼き	鯖		
	カニ風味コロッケ	カニ、卵、乳	じゃがいも、玉ねぎ、人参	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	けんちん汁	油揚げ	里芋、ごぼう、大根、こんにゃく、人参、椎茸	
14(木)	麻婆豆腐	豚肉、豆腐	ねぎ	小麦粉、でんぷん、油
	春巻き	卵、乳	筍、人参、椎茸	小麦粉、でんぷん、油
	青菜の海苔酢和え	海苔	ほうれん草、もやし、人参	
	ミニ笹団子			ミニ笹団子
15(金)	枝豆コロッケ	卵、乳	枝豆、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	大根サラダ	ベーコン	大根、人参	ドレッシング
	厚揚げの旨煮	厚揚げ	白菜、玉ねぎ、人参	油
18(月)	五目チャーハン	ウィンナー、卵	ねぎ、人参	油
	ポテトチキンロール	鶏肉、卵、乳	じゃがいも、玉ねぎ	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	マカロニサラダ		マカロニ、人参	マヨネーズ
	あさりのスープ	あさり、わかめ	ねぎ	
20(水)	鱈のソテートマトソース	あじ	トマト	
	ゴーヤチャンプル	豚肉、卵	ゴーヤ、人参	油
	山菜の味噌汁	油揚げ	筍、人参、わらび、山セリ、きくらげ、えのき	
	さくらんぼ		さくらんぼ	
21(木)	チーズコロッケ	チーズ、卵、乳	じゃがいも、玉ねぎ	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	ツナサラダ	ツナフレーク	きゅうり、玉ねぎ、人参	マヨネーズ
	筑前煮	鶏肉	ごぼう、蓮根、人参、こんにゃく、筍	
22(金)	抹茶揚げパン			抹茶揚げパン
	肉団子チリソース和え	豚肉、鶏肉、卵、乳	玉ねぎ	油
	海藻サラダ	わかめ	玉ねぎ、コーン	ドレッシング
	鶏ごぼう汁	鶏肉	ごぼう、人参、ねぎ、大根	
25(月)	チキンステーキマスタードソース	鶏肉、卵、乳	キャベツ	
	青のりポテト	青のり	じゃがいも	油
	沢煮椀	豚肉、油揚げ	こんにゃく、大根、ごぼう、人参、椎茸	
26(火)	焼き餃子	豚肉、鶏肉、卵、乳	キャベツ、人参	小麦粉、でんぷん、油
	野菜のナムル		ほうれん草、もやし、人参	ゴマ油
	かき玉汁	卵、わかめ	ねぎ、人参	
27(水)	カレー	豚肉	玉ねぎ、人参、じゃがいも	カレー粉、油
	とんかつ	豚肉、卵、乳	キャベツ	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	ササミの梅和え	鶏ささみ	梅干し、きゅうり、もやし	
	乾燥プルーン		乾燥プルーン	
28(木)	わかめご飯	わかめ		ご飯
	ぶりの味噌焼き	ぶり、味噌		
	蓮根金平		蓮根、人参	油
	肉じゃが	豚肉、	じゃがいも、玉ねぎ、こんにゃく、人参	
29(金)	鶏の天ぷら	鶏肉、卵、乳		小麦粉、でんぷん、油
	切干大根サラダ		切干大根、人参、きゅうり	ドレッシング
	オクラのスープ	オクラ、ベーコン	ねぎ、人参	