

日	曜日	献立名	赤の仲間		黄色の仲間	緑の仲間	エネルギー	蛋白質	
			からだをつくる		エネルギーのもとになる	体の調子を整える	kcal	g	
1	木	とりのごまみそやき フレンチサラダ	牛乳	鶏肉・赤みそ シーチキン	砂糖・ごま・植物油	キャベツ・きゅうり 人参・パセリ	283	17.0	
2	金	★ヘルシーミートローフ じゃこサラダ	牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐 鶏卵・白す干し・牛乳	パン粉・植物油・砂糖 ごま油	玉葱・キャベツ・きゅうり 人参・ミックスベジタブル	242	13.3	
5	月	ツナとかぼちゃのおとしあげ ★なすのごまみそいため	牛乳	シーチキン・チーズ 豚肉・米みそ	薄力粉・揚げ油・ごま 植物油・砂糖・ごま油	かぼちゃ・玉葱・パセリ なす・ピーマン・赤ピーマン 生姜	289	11.7	
6	火	さかなのてりやき ひじきのわふうサラダ	牛乳	白身魚	植物油・マヨネーズ 砂糖・ごま	生姜・ひじき・きゅうり 人参	201	12.0	
7	水	★カレーにくじゃが じゃこピーマン	牛乳	豚肉・昆布・かつおだし 白す干し・ちくわ	植物油・砂糖・ごま じゃがいも	人参・玉葱・ピーマン グリーンピース	224	12.0	
8	木	からあげ にらともやしのおひたし	牛乳	鶏肉・かつおだし	片栗粉・揚げ油・砂糖 薄力粉	生姜・にら・もやし えのきたけ	267	15.4	
9	金	たなばたちらしずし ほしのコロケ・マゼドアンサラダ ★キラキラゼリー	牛乳	昆布(だし用)・ハム 錦糸卵・シーチキン チーズ	精白米・砂糖・揚げ油 マカロニ・コロケ マヨネーズ・炭酸飲料	コーン・きゅうり・人参 パイン缶・寒天	473	12.5	
12	月	とうふのハンバーグ きりぼしだいこんのサラダふう	牛乳	牛ひき肉・鶏卵・鶏肉 木綿豆腐・米みそ	パン粉・ごま油・砂糖 植物油	玉葱・切干大根・人参 塩わかめ	282	13.0	
13	火	とりのマリネやき ナムル	牛乳	鶏肉・バター	砂糖・ごま・植物油 じゃがいも・ごま油	玉葱・生姜・もやし 人参・小松菜・ひじき	255	14.7	
14	水	シーフードオムレツ パイナップルサラダ	牛乳	鶏卵・かにかまぼこ ハム・牛乳・シーチキン	バター・植物油・砂糖	玉葱・パセリ・キャベツ パイン缶・きゅうり	238	11.5	
15	木	なつやさいかレー ミルクプリン	牛乳	鶏肉・牛乳 生クリーム	植物油・砂糖 カレールウ	にんにく・玉葱・なす・人参・トマト ズッキーニ・ピーマン・みかん缶 かぼちゃ・グリーンピース・寒天	296	10.5	
16	金	リヤンバンメン とうふドーナツ	牛乳	鶏卵・焼き豚 絹ごし豆腐	中華麺・植物油・砂糖 すりごま・ごま油・粉糖 ホットケーキミックス・揚げ油	トマト・きゅうり・もやし 干しいたけ	280	14.3	
19	月	てんぷら かぼちゃとツナのサラダ	牛乳	白身魚すり身 シーチキン	揚げ油・マヨネーズ	玉葱・人参・ごぼう・ねぎ かぼちゃ・きゅうり パセリ	239	12.3	
20	火	<b>ごぜんちゅうほいく(しゅうえんしき)</b>							

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。

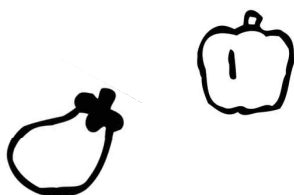
今が旬

## 夏野菜を食べよう!



夏野菜とは、夏が旬の野菜のことでピーマンやトマト、なす、きゅうり、かぼちゃ、オクラ、ズッキーニなどたくさんの種類があります。汗をかいて体の水分を失いがちになるこの時期には水分たっぷりの夏野菜がピッタリです。他にも体に良い成分が豊富に含まれている夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

♡7月の献立でも旬の野菜のピーマン、トマト、かぼちゃ、ズッキーニなどおいしくて栄養価が高い夏野菜をたくさん使います♡



裏面に6月おすすめレシピ  
「とうみょうのごまマヨネーズあえ」の  
レシピを載せています。