

日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					
		しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと	
				たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物	ししつ脂質
2	月		とり肉のしょうが焼き とん汁 こまつなのごまあえ	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ		にんじん こまつな	りんご だいこん ごぼう キャベツ しょうが ねぎ	砂糖	ごま
3	火	焼きそば	肉だんご和風ソースがけ ﾌﾟﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ (マヨネーズ)	ぶた肉 とり肉		にんじん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	ｷｬﾍﾞﾂ もやし ﾔﾈﾞﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰ	中華麺 砂糖	油 マヨネーズ
		★歯と口の健康週間★（4日～10日）  マークは噛みごたえのある料理です。							
4	水		いかスタミナ漬け マーボーなす くらげのあえもの アセロラゼリー	いか ぶた肉 みそ 大豆	わかめ	にんじん ピーマン	なす 玉ねぎ ねぎ きゅうり たけのこ	砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油
5	木		きすごまフライ（ﾘｰｽ） 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 切り干し大根の炒め煮 	きす とうふ 油揚げ みそ とり肉		にんじん	玉ねぎ 切干大根 しいたけ 枝豆	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま
6	金		あつやきたまご こんさいいりカレー 	卵 ぶた肉	ｽｷﾞﾐｽ	にんじん トマト	玉ねぎ れんこん すいか 枝豆	砂糖 じゃがいも さつまいも	油
9	月		あじのいそべフライ（ﾘｰｽ） なすと油あげのみそ汁 キャベツのおかかあえ ソﾌｰﾙ元気ﾕｰｸﾙﾄ 	あじ とうふ ぶた肉 油揚げ みそ かつお節	あおさ ﾕｰｸﾙﾄ	にんじん こまつな	なす 玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ	パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油
10	火	チャーメン 	ボーク焼売 五目あんかけ ｷｬﾍﾞﾂと大根のｻﾗﾀﾞ 	ぶた肉 いか えび とり肉 ツﾅ 大豆粉		にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ はくさい 玉ねぎ もやし きくらげ ししいたけ だいこん きゅうり ｺｰﾝ	ﾕｰﾒﾝ でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油 ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ
11	水		タンドリーチキン トマトと卵のスープ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	とり肉 ｾｰｺﾝ 卵 ツﾅ	ﾕｰｸﾙﾄ	にんじん ﾄﾏﾄ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	玉ねぎ ｾﾀｽ ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ	でん粉	ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ
12	木		ぶた肉のみそ風味焼き すまし汁 れんこんのおかか煮	ぶた肉 みそ とり肉 とうふ ちくわ かつお節		ほうれんそう にんじん いんげん	しいたけ ねぎ れんこん	砂糖	ごま ごま油
		6月15日は県民の日 ★千葉千消献立 千葉県産や成田市産の食材を多く使った献立です★							
13	金		いわしさんが焼きおろしソース 大栄みそ汁 ほうれん草のアーモンドあえ 千葉にんじんゼリー	いわし たら ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ほうれんそう しそ	だいこん レモン汁 玉ねぎ ねぎ もやし ｷｬﾍﾞﾂ	砂糖 さつまいも ゼリー パン粉 でん粉	アーモンド
16	月		とり肉のから揚げ ほうとう汁 きゅうりのなんばん漬け	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ		かぼちゃ にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり	米 でん粉 米粉 ほうとう 砂糖	油 ごま油 ごま
17	火		オムレツ カレーポタージュ メロン	卵 とり肉	牛乳 ｽｷﾞﾐｽ	にんじん パセリ	玉ねぎ メロン	でん粉	油
18	水		さばのみそ煮 けんちん汁 いもいっぱいサラダ	さば みそ ぶた肉 とうふ ハム		にんじん	だいこん ごぼう きゅうり ねぎ	じゃがいも さつまいも 砂糖	ごま油 マヨネーズ ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ
19	木		とり肉のパンパンジー焼き 肉だんごとｷｬﾍﾞﾂのスｰﾌﾟ ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽｰ	とり肉 ぶた肉		にんじん ピーマン	ｷｬﾍﾞﾂ ねぎ ただけのこ もやし 玉ねぎ	砂糖 春雨 でん粉 パン粉	ごま 油 ごま油
20	金		こぎつねごはんの具 さつまいものみそ汁 こまつなのいそかあえ	とり肉 油揚げ ぶた肉 とうふ みそ かつお節	のり	にんじん こまつな	枝豆 たまねぎ だいこん もやし	砂糖 さつまいも	油 ごま
23	月		そぼろごはんの具 ごぼうの卵とし汁 ｷｬﾍﾞﾂのたくあんあえ ｺﾔﾕｰｸﾙﾄ	ぶた肉 とり肉 大豆 卵 とうふ なると かつお節	ﾕｰｸﾞﾙﾄ	にんじん	ｸﾞﾘﾝﾋｰｽﾞ ごぼう ねぎ えのきたけ ｷｬﾍﾞﾂ はくさい きゅうり たくあん	砂糖 でん粉	ごま
24	火	ピタパン	ハンバーグデミグラスソース ペンネトマトクリームソース フルーツポンチ	ｾｰｺﾝ とり肉 ぶた肉	牛乳 ｽｷﾞﾐｽ 粉チーズ	にんじん パセリ ﾄﾏﾄ	玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ しめじ もも ｳｨﾝ ﾚﾓﾝ汁	ｳﾞｰﾅｰ 砂糖 ゼリー でん粉 ピタパン	生ｸﾘｰﾑ ｵﾘｰﾌｵｲﾙ 油
25	水		とり肉の照り焼き とうふとわかめのみそ汁 ほうれん草のおひたし	とり肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	わかめ	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ ねぎ もやし	砂糖	ごま
26	木		夏色かぼちゃコロッケ（ﾘｰｽ） 中華丼の具 ツナサラダ（ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ）	ぶた肉 なると いか えび ツﾅ		かぼちゃ にんじん ﾁﾝｸﾞﾝ菜	はくさい 玉ねぎ きくらげ ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ 枝豆	でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ バター
27	金		ドライカレー コンソメスープ かんでんサラダ（ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ）	ぶた肉 とり肉 大豆 ｳｨﾝﾅｰ	粉チーズ わかめ	にんじん ピーマン パセリ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ	小麦粉 じゃがいも	油 ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ
30	月		ぶた肉と ネギきょうだいの中華いため わかめとトックのスープ 中華あえ	ぶた肉 とり肉 ちくわ 卵	わかめ	にんじん	ねぎ 玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ きくらげ きゅうり	砂糖 トック マロニー	ごま油 ごま

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

6月4日



虫歯予防デー

よくかむことの効果

- ・食べ物の消化、吸収をよくする
- ・むし歯の予防に役立つ
- ・肥満を防ぐ・脳の働きを活性化させる



今月の産は

【さつまいも】松下善信（前林）

【メロン】萩野宏彰（吉岡）

【にんじん】6/17～伊東泰則（多良良）伊藤耕佑（川上）

【ぶた肉】6/13、6/30飯田裕一（大栄十余三）

