

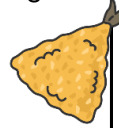
6月16日(月)			596kcal	6月17日(火)			613kcal	6月18日(水)			587kcal	6月19日(木)			639kcal	6月20日(金)			579kcal	6月23日(月)			601kcal		
			24.5g				24.7g				24.8g				28.3g				22.9g				24.6g		
ぎゅうにゅう ごはん マーボーなす ビーフンスープ				ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) ごもくうどん あおとうのみそいため				ぎゅうにゅう オラのすきなホットドッグ ・こくさんこむぎパン ・ウインナー ・キャベツのカレーソテー いろいろやさいのスープ				ぎゅうにゅう ごはん かつおとちくわのいそべあげ えのきのみそしる				ぎゅうにゅう たこめし だいこんのそばろに あっさりづけ				ぎゅうにゅう こがたコッペパン ペンネのトマトクリーム コールスローサラダ					
分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)			
赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本			
黄	米	80.0		黄	米	70.0		黄	国産小麦パン(60g)	1個		黄	米	80.0		黄	米	70.0		黄	小型コッペパン(40g)	1個			
赤	ぶたミンチ	15.0		黄	うどん(冷)	60.0		赤	ウインナー(ホットドック用)	1/2本		赤	かつお(角切り)	40.0		黄	たこ	15.0		黄	マカロニ(ペンネ)	25.0			
赤	ぶた肉	20.0		赤	とり肉	15.0		赤	トンカツソース	2.0		黄	片栗粉	10.0		赤	油揚げ	8.0		赤	とり肉	30.0			
緑	なす	66.0		緑	たまねぎ	27.0		緑	ケチャップ	1.0		赤	ちくわ	20.0		緑	しょうが	0.5		赤	ショルダーベーコン	5.0			
緑	にんじん	11.0		緑	にんじん	6.0		緑	キャベツ	33.0		黄	米油	7.0		緑	塩	0.2		緑	にんにく	0.3			
緑	たまねぎ(精華町産)	33.0		赤	カットわかめ(乾)	0.2		黄	米油	0.5		黄	三温糖	2.3		うす口しょうゆ	3.0		白	白ワイン	2.0				
緑	しいたけ	3.0		緑	葉ねぎ	3.0		塩	0.1		緑	みりん	1.5		こい口しょうゆ	1.0		黄	米油	0.5					
緑	しょうが	0.5		赤	油揚げ	15.0		こしょう	0.01		こい口しょうゆ	2.0		みりん	2.0		こい口しょうゆ	2.0		緑	にんじん	16.0			
緑	にんにく	0.2		みりん	1.0		カレー粉	0.1		酒	1.5		酒	2.0		酒	2.0		緑	たまねぎ	47.0				
黄	米油	0.5		うす口しょうゆ	4.0		赤	とり肉	20.0		緑	しょうが	0.2		赤	とりミンチ	25.0		緑	ほうれんそう	8.0				
黄	三温糖	0.7		塩	0.3		黄	じゃがいも(精華町産)	22.0		赤	青のり	0.1		緑	大根	77.0		緑	しめじ	6.0				
こい口しょうゆ	1.4		削り節	1.0		緑	キャベツ	16.0		緑	たまねぎ	44.0		黄	じゃがいも(精華町産)	55.0		緑	トマト水煮	10.0					
酒	1.0		こんぶ(だし用)	0.3		緑	にんじん	11.0		緑	えのきたけ	11.0		緑	にんじん	11.0		緑	ケチャップ	6.0					
みりん	2.0		水	80.0		緑	たまねぎ	21.0		緑	にんじん	11.0		緑	たまねぎ	33.0		赤	牛乳	10.0					
赤	赤みそ	5.0		緑	青とうがらし(精華町産)	25.0		緑	セロリー	4.0		緑	葉ねぎ	3.0		黄	三温糖	2.8		赤	生クリーム	5.0			
黄	ごま油	0.5		赤	ちくわ	10.0		塩	0.3		赤	信州みそ	5.0		うす口しょうゆ	2.8		塩	0.5		塩	0.01			
トウバンジャン	0.08		板こんにゃく	10.0		こしょう	0.03		こしょう	0.03		赤	赤みそ	3.0		こい口しょうゆ	2.8		こしょう	0.01		こしょう	0.01		
片栗粉	0.5		ぶたミンチ	10.0		うす口しょうゆ	2.5		うす口	2.5		赤	削り節	2.0		酒	1.0		スープベースチキン	3.0		水	20.0		
赤	とり肉	15.0		黄	米油	1.0		白ワイン	1.0		水	100.0		黄	片栗粉	1.0		緑	キャベツ	33.0		緑	にんじん	11.0	
黄	ビーフン	3.0		こい口しょうゆ	1.0		ローリエ	0.01		スープベースチキン	5.0		水	100.0		緑	キャベツ	26.0		緑	ホールコーン	5.0			
緑	たまねぎ	16.0		黄	三温糖	1.0		水	90.0							緑	きゅうり	16.0		酢	1.0				
緑	にんじん	8.0		みりん	1.0											緑	にんじん	8.0		塩	0.1				
緑	キャベツ	11.0		赤	信州みそ	4.0										赤	きざみこんぶ	0.2		こしょう	0.01				
緑	もやし	10.0														黄	上白糖	1.0		黄	ノンエッグマヨネーズ	5.0			
緑	しいたけ	4.0														黄	上白糖	1.0							
緑	葉ねぎ	3.0														黄	こい口しょうゆ	1.5							
酒	0.5																								
塩	0.3																								
うす口しょうゆ	0.3																								
スープベースチキン	4.0																								
水	100.0																								

食育の日献立
～みんなの好きな食べ物は?～
しんちゃんの好きな
「ウインナー」

自分で作るホットドッグ
パンに切り込みが入っています。
ウインナーとキャベツのカレー
ソテーをはさんで食べましょう。

夏至(6月21日)
田植えの後、タコの足や吸盤のよう
に根付いて欲しいという豊作の願い
から、関西ではタコを食べる風習が
あります。



6月24日(火)			647kcal	6月25日(水)			622kcal	6月26日(木)			708kcal	6月27日(金)			578kcal	6月30日(月)			693kcal				
			22.3g				28.1g				20.5g				26.3g				28.0g				
ぎゅうにゅう ごはん あじフライ そえキャベツ オニオンスープ				ぎゅうにゅう ごはん とりにくのしちみやき キャベツのあさづけ ぐだくさんみそしる				ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらチキンカレー フルーツしらたま				ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいため しめじとこまつなのみそしる				ぎゅうにゅう ごはん さばのにつけ なつやさいのみそしる みなづき							
分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)		分類	食品名	使用量(g)					
赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本		赤	牛乳 飲用	1本					
黄	米	80.0		黄	米	80.0		黄	米	80.0		黄	米	80.0		黄	米	80.0					
赤	あじひらき(30g)	1尾		赤	とり肉(50g)	1切		黄	大麦	5.0		黄	ぶた肉	50.0		赤	さば(50g)	1切					
	塩	0.1		酒	1.0		赤	とり肉	30.0		赤	たまねぎ	58.0		緑	しょうが	2.0		緑	しょうが	2.0		
	こしょう	0.02		緑	しょうが	0.2		黄	オリーブオイル	1.0		緑	つきこんにゃく	25.0		緑	こい口しょうゆ	5.0		緑	こい口しょうゆ	5.0	
黄	小麦粉	8.0		緑	葉ねぎ	2.0		赤	赤ワイン	1.0		緑	にんじん	16.0		酒	2.0		黄	上白糖	2.5		
黄	パン粉	10.0		緑	にんにく	0.3		塩	0.1		緑	しょうが	2.0		黄	上白糖	4.0		黄	上白糖	2.0		
黄	米油	10.0		緑	七味唐辛子	0.01		こしょう	0.03		0.03	緑	こい口しょうゆ	4.0		黄	みりん	1.5		水	15.0		
黄	トンカツソース	4.0		黄	三温糖	1.0		緑	にんにく	0.3		黄	上白糖	1.5		酒	1.0		赤	油揚げ	5.0		
黄	ウスターソース	2.0		こい口しょうゆ	2.5		緑	しょうが	0.6		黄	米油	0.5		黄	かぼちゃ	33.0		緑	たまねぎ	24.0		
黄	上白糖	0.3		黄	ごま油	0.1		カレー粉	0.8		緑	たまねぎ	33.0		緑	たまねぎ	22.0		緑	なす(精華町産)	3.0		
赤	赤ワイン	1.0		みりん	1.0		緑	たまねぎ	88.0		緑	しめじ	12.0		赤	信州みそ	8.0		赤	削り節	2.0		
緑	キャベツ	27.0		黄	いりごま	0.5		緑	にんじん	27.0		赤	信州みそ	5.0		黄	みりん	2.0		黄	小麦粉	5.6	
	塩	0.01		黄	片栗粉	0.3		黄	じゃがいも(精華町産)	44.0		赤	赤みそ	3.0		黄	上新粉	2.4		黄	上白糖	4.8	
				水	4.0		緑	セロリー	2.0		赤	削り節	100.0		黄	水	14.0		黄	甘納豆	3.0		
赤	ショルダーベーコン	5.0		緑	キャベツ	26.0		緑	りんご	6.0		赤	水										
緑	にんじん	16.0		緑	にんじん	6.0		緑	チャツネ	4.0													
緑	たまねぎ	44.0		緑	ゆかり	0.2		ローリエ	0.01														
緑	セロリー	7.0		塩	0.05			ココナツミルク	3.0														
	こしょう	0.02		赤	ぶた肉	20.0		塩	0.6														
	うす口しょうゆ	3.0		緑	にんじん	7.0		こい口しょうゆ	2.0														
	スープベースチキン	5.0		板こんにゃく	10.0			ウスターソース	1.0														
	水	100.0		たまねぎ	23.0			トンカツソース	2.0														
				キャベツ	23.0			ケチャップ	5.0														
				緑	葉ねぎ	3.0		スープベースチキン	10.0														
				赤	信州みそ	8.0		黄	米粉	4.0													
				削り節	2.0			水	40.0														
				水	100.0			みかん缶	20.0														
								もも缶	10.0														
								パイナップル缶	20.0														
								白玉団子(デザート用)	20.0														
								上白糖	3.0														
								水	6.0														
								白ワイン	1.0														
								塩	0.1														

水無月
水無月は、ういろうの上に小豆を乗せ、三角形
に切ったものです。小豆は邪気を払い、三角の
形は暑気を払う水を表しているそうです。

夏越の祓
「夏越の祓」は、年のちようど
折り返しの6月30日に、半年
間の罪や汚れを払い、残り
半年間の無病息災をお祈り
する行で、京都では水無月
を食べる風習があります。

