



6月 予定献立表



日 曜	料理名			主 な 材 料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ	
	主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 (g)			脂質 (g)
1 金	ごはん	ムロアジの煮込みハンバーグ かぼちゃのガーリックソテー 野菜の土佐あえ 三色ピクルス 果物 ムロアジ	牛乳 むろあじミンチ たまご ベーコン 粉チーズ 花かつお	玉葱 西洋かぼちゃ にんにく こまつな にんじん りょくとうもやし セロリー 黄ピーマン 果物	精白米 米ぬか油 パン粉(生) 三温糖 ごま油 糸こんにゃく	804	32.6	17.2	6月は食育月間 平成17年に食育基本法が制定され、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。6月には全国で「食育」に関する取組みが行われます。「食育」は、明治31年に医師の石塚左玄が「人の心身は食によって作られる」と唱えたことが始まりだと言われています。 6/4~10は歯と口の健康週間 歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発するための週間です。歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に役立てることが目的とされています。2018年度(平成30年度)は「のぼそよ 健康寿命 歯みがきで」の標語のもと、全国各地で地域住民参加型の各種啓発事業が展開されます。 芒種 6月6日 一年を24の季節に分けた「二十四節気」の一つです。お米や麦などには細くとがった「芒(のぎ)」という部分があります。名前の通り、芒をもった植物の種をまく季節です。お米をまいて、苗が育つと田植えが行われます。昔、田植えには棒に乗ってはねて踊る「田楽踊り」が披露されました。踊りの様子に似ているため豆腐を串に刺した料理が「田楽」と呼ばれるようになったそうです。 ・芒種にちなんだ食べもの 豆腐 入梅 6月11日 梅雨入りの季節のことです。このころから雨の日が続くとされています。天気予報が無い時代は農家の人たちはこの日を目印にし、雨の準備をしていたそうです。梅の実が収穫される季節であるため、雨の続くこの季節は「入梅」や「梅雨」というように「梅」の字が使われています。 ・入梅にちなんだ食べもの 梅 夏至 6月21日 一年を24の季節に分けた「二十四節気」の一つです。地球を半分に分けた北半球では、一年の中で、一番、日照時間が長く続きます。本格的な夏が始まる、区切りの日とされています。 ・夏至にちなんだ食べもの タコ 日本の関西地方の一部では、夏至にタコが食べられるそうです。夏に向けて、田んぼの稲が、タコの八本足のよ
4 月	◇ペスカトーレスパグティ ◇	みそドレサラダ さつまいもとアーモンドのサラダ コーヒーゼリー オリパラメニュー イタリア	牛乳 いか あさり(水煮) むきえび ベーコン 粉チーズ 白みそ 粉寒天	玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) にんにく しょうが セロリー ホールトマト はくさい りょくとうもやし みずな 干しぶどう	スパゲッティ 米ぬか油 上白糖 三温糖 白すりごま さつまいも アーモンド マヨネーズ	798	32.2	23.4	
5 火	ごはん	いわしの蒲焼き 千葉県・栃木県 かんぴょうの卵とじ 野菜のごまあえ きゅうりの香り漬け 果物	牛乳 いわし たまご	しょうが かんぴょう(乾) にんじん しめじ こまつな だいすもやし ホールコーン きゅうり 果物	精白米 じゃがいもでん粉 薄力粉 大豆油 三温糖 上白糖 ごま油 白すりごま	778	31.3	23.6	
6 水	ごはん	豆腐ステーキの野菜あんかけ 野菜のきんぴら キャベツの浅漬 白玉あずき 6月6日 芒種	牛乳 木綿豆腐 鶏肉 こんぶ さつま揚げ ゆで小豆 (缶)	干し椎茸 たけのこ(水煮) にんじん ねぎ グリーンピース(冷凍) れんこん キャベツ しょうが	精白米 ごま油 じゃがいもでん粉 糸こんにゃく 米ぬか油 三温糖 白いりごま 冷凍白玉	796	28.2	16.8	
7 木	ごはん	鶏肉とじゃがいもの南蛮風 パンサンデー 切干大根のハリハリ漬け キャロットゼリー	牛乳 鶏肉 ロースハム 刻み昆布 粉寒天	しょうが たけのこ(水煮) 玉葱 ねぎ 赤ピーマン キャベツ チンゲンツァイ にんじん きくらげ(乾) 切干しだいこん みかんジュース	精白米 大豆油 春雨 じゃがいもでん粉 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 ごま油 白いりごま 上白糖	848	31.9	18.9	
8 金	ごはん	擬製豆腐 さつまいもと昆布の煮物 野菜の香味炒め 茹で枝豆 果物	牛乳 鶏肉 ひじき 木綿豆腐 たまご 刻み昆布	玉葱 にんじん 干し椎茸 しょうが にんにく りょくとうもやし キャベツ えだまめ(冷凍) 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 上白糖 じゃがいもでん粉 さつまいも	839	31.8	22.6	
11 月	ごはん	白身魚の梅みそ焼き かぼちゃの煮物 生揚げと根菜の煮物 揚げごぼうのごま風味 果物 6月11日 入梅	牛乳 ホキ 白みそ 生揚げ	ねり梅 西洋かぼちゃ れんこん にんじん さやいんげん ごぼう 果物	精白米 上白糖 じゃがいもでん粉 三温糖 板こんにゃく 米ぬか油 大豆油 白すりごま	766	30.2	16.8	
12 火	ごはん	鶏肉と野菜の炒め物(フィリピン) 麻婆春雨 野菜とわかめのツナあえ アップルケーキ オリパラメニュー フィリピン	牛乳 鶏肉 豚肉 カットわかめ ツナ たまご	にんにく 玉葱 青ピーマン さやいんげん ぶなしめじ にんじん チンゲンツァイ しょうが ねぎ みずな りんご(缶)	精白米 米ぬか油 春雨 じゃがいも じゃがいもでん粉 ごま油 三温糖 バター 上白糖 薄力粉	830	30.7	20.5	
13 水	セサミパン	あじフライ バジルポテト イタリアンサラダ かぶの甘酢漬け 果物	牛乳 あじ たまご 大手亡	キャベツ きゅうり こまつな ホールコーン レモン果汁 にんにく 玉葱 赤ピーマン かぶ 果物	パン 大豆油 薄力粉 パン粉(乾燥) じゃがいも オリブ油 米ぬか油 上白糖 三温糖	793	33.8	28.0	
14 木	ごはん	豆腐のオイスター煮 野菜ときのごま酢がけ じゃことこねぎの卵焼き 果物	牛乳 木綿豆腐 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ たまご	しょうが にんにく 玉葱 にんじん はくさい チンゲンツァイ 干し椎茸 たけのこ(水煮) 切干しだいこん にら ぶなしめじ こねぎ 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 上白糖 白すりごま	823	36.4	24.9	
15 金	◇ハヤシライス◇	コールスロー リヨネーズポテト 果物 旬の果物	牛乳 豚肉 生クリーム 金時豆 ベーコン 大手亡	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり 干しぶどう パセリ 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 バター 薄力粉 じゃがいも	845	26.7	21.1	
						2.7			

日 曜	料理名	主 菜			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ
		主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品		
18 月	ごはん	いかの香味焼き 野菜のおかかあえ 筑前煮 茹でそら豆 大学芋	牛乳 いか 白みそ 花かつお 鶏肉 大豆	しょうが にんにく ねぎ こまつな にんじん ごぼう たけのこ(水煮) さやいんげん そらまめ	771 36.0 16.2 2.4	うに深く、広く根を張るように、願う ためと言われています。 栃木県 6月15日「県民の日」 明治6年、栃木県と宇都宮県が合併 し、おおむね現在と同じ県域の栃木県 が成立した日として、6月15日は栃木 県の「県民の日」とされています。 ・栃木県の食べもの かんびょう 「ぶくべ」という野菜をひものよう に細長くむいて、乾燥させて作られま す。日本のかんびょうのほとんどは栃 木県で作られています。
19 火	ごはん	肉じゃがコロッケ 茹でキャベツ 鶏肉と春雨の炒め煮(サモア) 小松菜のえびあえ 果物	牛乳 豚肉 大豆 大手亡 たまご 鶏肉 干しえび	玉葱 ごぼう にんじん キャベツ にんにく ホールコーン グリーンピース(冷凍) こまつな しょうが 果物	860 30.5 22.9 2.6	明治6年6月15日に当時の木更津県、 印旛県の両県が合併して千葉県が誕生 しました。県の人口が500万人を突破 したことを記念して、昭和59年に「県 民の日」が制定されました。 ・千葉県の食べもの いわし イタリア 6月2日共和国祭 ・スパゲティ パスタの仲間です。イタリア語で 「ひも」という意味があります。名前 の通り、紐のように細長いパスタです。 ・ペスカトーレ イタリア語では「漁師」を「ペスカ トーレ」と言います。漁師が海でとれ た売れ残りの品物をトマトソースで煮 込んで作った料理であるため、「ペス カトーレ」と呼ばれるようになったそ うです。
20 水	ごはん	あじのごま照り焼き 昆布サラダ じゃがいものそぼろ煮 かぶのゆず漬け 明日葉ババロア	牛乳 あじ 刻み昆布 豚肉 粉寒天 生クリーム	にんにく しょうが だいこん にんじん しそ葉 干し椎茸 玉葱 グリーンピース(冷凍) かぶ ゆず果汁 あしたば粉末	801 32.9 21.2 2.6	明治6年6月15日に当時の木更津県、 印旛県の両県が合併して千葉県が誕生 しました。県の人口が500万人を突破 したことを記念して、昭和59年に「県 民の日」が制定されました。 ・千葉県の食べもの いわし イタリア 6月2日共和国祭 ・スパゲティ パスタの仲間です。イタリア語で 「ひも」という意味があります。名前 の通り、紐のように細長いパスタです。 ・ペスカトーレ イタリア語では「漁師」を「ペスカ トーレ」と言います。漁師が海でとれ た売れ残りの品物をトマトソースで煮 込んで作った料理であるため、「ペス カトーレ」と呼ばれるようになったそ うです。
21 木	◇上海麺◇	もちもちポテト わかめと竹輪の酢の物 果物	牛乳 豚肉 たこ いか むきえび カットわかめ 焼き竹輪	しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ(水煮) 玉葱 キャベツ りょくとうもやし にら にんにく きゅうり えのきたけ 果物	811 31.8 19.4 4.0	明治6年6月15日に当時の木更津県、 印旛県の両県が合併して千葉県が誕生 しました。県の人口が500万人を突破 したことを記念して、昭和59年に「県 民の日」が制定されました。 ・千葉県の食べもの いわし イタリア 6月2日共和国祭 ・スパゲティ パスタの仲間です。イタリア語で 「ひも」という意味があります。名前 の通り、紐のように細長いパスタです。 ・ペスカトーレ イタリア語では「漁師」を「ペスカ トーレ」と言います。漁師が海でとれ た売れ残りの品物をトマトソースで煮 込んで作った料理であるため、「ペス カトーレ」と呼ばれるようになったそ うです。
22 金	ごはん	豚肉のバーベキュー炒め きゅうりの梅風味 野菜の辛子あえ ひじきの煮物 抹茶ケーキ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 油揚げ たまご	りんご しょうが にんにく レモン果汁 ねぎ キャベツ りょくとうもやし きゅうり 梅干し こまつな にんじん	833 34.3 22.5 2.9	明治6年6月15日に当時の木更津県、 印旛県の両県が合併して千葉県が誕生 しました。県の人口が500万人を突破 したことを記念して、昭和59年に「県 民の日」が制定されました。 ・千葉県の食べもの いわし イタリア 6月2日共和国祭 ・スパゲティ パスタの仲間です。イタリア語で 「ひも」という意味があります。名前 の通り、紐のように細長いパスタです。 ・ペスカトーレ イタリア語では「漁師」を「ペスカ トーレ」と言います。漁師が海でとれ た売れ残りの品物をトマトソースで煮 込んで作った料理であるため、「ペス カトーレ」と呼ばれるようになったそ うです。
25 月	ごはん	白身魚のフライ・ラビゴットソース 青のりポテト 野菜のごまじゃこサラダ キャベツのコーンソテー 果物	牛乳 ホキ あおのり ちりめんじゃこ	トマト 玉葱 パセリ にんじん きゅうり 切干しだいこん りょくとうもやし キャベツ ホールコーン 果物	787 30.9 19.4 2.3	明治6年6月15日に当時の木更津県、 印旛県の両県が合併して千葉県が誕生 しました。県の人口が500万人を突破 したことを記念して、昭和59年に「県 民の日」が制定されました。 ・千葉県の食べもの いわし イタリア 6月2日共和国祭 ・スパゲティ パスタの仲間です。イタリア語で 「ひも」という意味があります。名前 の通り、紐のように細長いパスタです。 ・ペスカトーレ イタリア語では「漁師」を「ペスカ トーレ」と言います。漁師が海でとれ た売れ残りの品物をトマトソースで煮 込んで作った料理であるため、「ペス カトーレ」と呼ばれるようになったそ うです。
26 火	胚芽パン	鶏肉のスパイシー焼き スパゲティ・ペパロンチーノ 野菜と海藻のサラダ 野菜のお浸し 果物	牛乳 鶏肉 ベーコン ひじき	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ ホールコーン さやいんげん こまつな ぶなしめじ りょくとうもやし 果物	772 39.0 26.1 3.4	明治6年6月15日に当時の木更津県、 印旛県の両県が合併して千葉県が誕生 しました。県の人口が500万人を突破 したことを記念して、昭和59年に「県 民の日」が制定されました。 ・千葉県の食べもの いわし イタリア 6月2日共和国祭 ・スパゲティ パスタの仲間です。イタリア語で 「ひも」という意味があります。名前 の通り、紐のように細長いパスタです。 ・ペスカトーレ イタリア語では「漁師」を「ペスカ トーレ」と言います。漁師が海でとれ た売れ残りの品物をトマトソースで煮 込んで作った料理であるため、「ペス カトーレ」と呼ばれるようになったそ うです。
27 水	ごはん	生揚げと豚肉のみそ炒め 野菜のナムル ツナのあじさい揚げ 果物	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ ツナ たまご	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) キャベツ 玉葱 干し椎茸 ねぎ チンゲンツァイ 切干しだいこん 果物	863 35.8 27.1 2.0	明治6年6月15日に当時の木更津県、 印旛県の両県が合併して千葉県が誕生 しました。県の人口が500万人を突破 したことを記念して、昭和59年に「県 民の日」が制定されました。 ・千葉県の食べもの いわし イタリア 6月2日共和国祭 ・スパゲティ パスタの仲間です。イタリア語で 「ひも」という意味があります。名前 の通り、紐のように細長いパスタです。 ・ペスカトーレ イタリア語では「漁師」を「ペスカ トーレ」と言います。漁師が海でとれ た売れ残りの品物をトマトソースで煮 込んで作った料理であるため、「ペス カトーレ」と呼ばれるようになったそ うです。
28 木	ごはん	鮭のピリ辛焼き コーンあえ いもと野菜のカレー煮 ピリ辛こんにゃく 果物	牛乳 鮭 赤みそ 豚肉	ねぎ こまつな りょくとうもやし ホールコーン しょうが にんじん 玉葱 さやいんげん 果物	795 34.1 21.1 2.1	明治6年6月15日に当時の木更津県、 印旛県の両県が合併して千葉県が誕生 しました。県の人口が500万人を突破 したことを記念して、昭和59年に「県 民の日」が制定されました。 ・千葉県の食べもの いわし イタリア 6月2日共和国祭 ・スパゲティ パスタの仲間です。イタリア語で 「ひも」という意味があります。名前 の通り、紐のように細長いパスタです。 ・ペスカトーレ イタリア語では「漁師」を「ペスカ トーレ」と言います。漁師が海でとれ た売れ残りの品物をトマトソースで煮 込んで作った料理であるため、「ペス カトーレ」と呼ばれるようになったそ うです。
29 金	◇夏野菜の カレーライス◇	カラフルサラダ きゅうりのピリカラ漬け 果物	牛乳 豚肉 生クリーム 金時豆	にんにく しょうが 玉葱 ズッキーニ なす にんじん りんご キャベツ こまつな 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり むきえだまめ(冷凍) 果物	865 26.4 25.4 2.5	明治6年6月15日に当時の木更津県、 印旛県の両県が合併して千葉県が誕生 しました。県の人口が500万人を突破 したことを記念して、昭和59年に「県 民の日」が制定されました。 ・千葉県の食べもの いわし イタリア 6月2日共和国祭 ・スパゲティ パスタの仲間です。イタリア語で 「ひも」という意味があります。名前 の通り、紐のように細長いパスタです。 ・ペスカトーレ イタリア語では「漁師」を「ペスカ トーレ」と言います。漁師が海でとれ た売れ残りの品物をトマトソースで煮 込んで作った料理であるため、「ペス カトーレ」と呼ばれるようになったそ うです。

かむことの6大効果

1. 食べ過ぎ防止(肥満予防)
2. 虫歯の予防
3. 食べ物の味がわかる
4. 強い力が出せる
5. 消化・吸収力アップ
6. 脳が活発に働く

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
	814	32.3	21.7	2.6	395	3.4	304	0.47	0.6	47	6.3

※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※都合により、献立内容を変更する場合があります。

☁=地産地消 ☀=季節の食材 ○=暦・行事 ♥=郷土・外国文化