

	月	火	水	木	金
1	2	3	4	5	6
	梅の香サラダ 豚肉の鉄骨煮 ごはん 油揚げとキャベツのみそ汁	きよみオレンジ 小魚と大豆の揚げ煮 ごはん 和風汁	わくわくメニュー カミカミゼリー 豚肉とごぼうのカミカミ丼(麦ごはん) 切干大根のみそ汁 ごはん けんちん汁	5.6年なし しょうゆフレンチ カミカミつくね ごはん けんちん汁	5.6年なし 切干だいこんサラダ ひじきとツナの佃煮 ごはん カレー肉じゃが
	あか	あか	あか	あか	あか
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
栄養	603 kcal 24.9g 1.7g	652 kcal 25.8g 1.4g	611 kcal 22.9g 1.9g	625 kcal 28.3g 2.6g	697 kcal 24.0g 2.6g
2	9	10	11	12	13
	ゆかり和え 豚肉とポテトの揚げ煮 ごはん 厚揚げと小松菜スープ	莖わかめのきんぴら あじのごまかつぱりソース ごはん みそワタタンスープ	さつまいもチップス ひじきツナそばろ丼(ごはん) 豆腐中華スープ ごはん 豆腐汁	莖わかめのサラダ いかのカレー揚げ ごはん 豆腐汁	パンパンジーサラダ セサミトースト 肉団子のトマト煮 ごはん 肉団子のトマト煮
	あか	あか	あか	あか	あか
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
栄養	618 kcal 24.6g 1.6g	650 kcal 27.7g 3.0g	722 kcal 30.5g 1.7g	626 kcal 26.2g 2.4g	636 kcal 27.6g 2.4g
3	16	17	18	19	20
	きりぼしだいこんに切干大根煮 塩から揚げ ごはん 麩のみそ汁	塩ナムル カップ肉まん ゆでちゅうか 野菜しょうゆラーメンスープ ごはん 野菜しょうゆラーメンスープ	ツナサラダ キーマカレー(ごはん) フルーツポンチ ごはん フルーツポンチ	「みんなで作ろう減塩メニュー」 アスパラのごまマヨサラダ ホッケの西京焼き ごはん どさんこスープ	浅漬 手づくりコロケ 梅ごはん きのこの豚汁 ごはん きのこの豚汁
	あか	あか	あか	あか	あか
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
栄養	657 kcal 28.6g 2.0g	660 kcal 25.5g 2.8g	743 kcal 24.3g 2.2g	656 kcal 27.8g 2.3g	710 kcal 24.2g 2.8g
4	23	24	25	26	27
	あじさいゼリー カラフル肉みそ丼(麦ごはん) ふわふわ卵スープ ごはん ふわふわ卵スープ	たくあんサラダ さばのごまみそ焼き ごはん さわやか沢煮焼	大根ツナサラダ 茶碗蒸し 豆とわかめごはん じゃがいものそばろ煮 ごはん じゃがいものそばろ煮	ごちまめ五目豆 豆腐松風焼き ごはん もずくのみそ汁	コールスローサラダ 照り焼きチキン はさんでたべます ミネストローネ ごはん ミネストローネ
	あか	あか	あか	あか	あか
	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ	きいろ
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
栄養	668 kcal 25.1g 2.5g	638 kcal 28.9g 2.1g	646 kcal 25.9g 2.4g	649 kcal 27.3g 2.4g	668 kcal 30.8g 2.8g
5	30	「みんなで作ろう減塩メニュー」			
	レバーとチキンの仲良し和え ごはん レタスと卵のスープ	6月の食育月間にちなんで、市内保育園・小中学校・総合支援学校共通の献立として減塩メニュー「アスパラのごまマヨサラダ」が給食に登場します。子どもの頃から薄味になれることは生活習慣病の予防と健康寿命の延伸につながります。ご家庭でも、ぜひ薄味を心がけてみてください。詳しい取組については、後日「食育だより」や「広報おちや」で紹介いたします。			
	あか	30日の栄養			
	きいろ	661 kcal 26.4g 1.8g			
	みどり	レタス しょうが たまねぎ			

は ぐち けんこうしゅうかん あ こんげつ きゅうりょく
歯と口の健康週間に合わせて、今月の給食には
よくかんで食べてほしい「かみかみメニュー」
がたくさん登場します。

かみかみメニューには
このマークが付いているよ。
さがしてみよう!