

6月 献立予定表



日曜	献立名			熱や力のもとになる (黄色の食品)	血や肉・骨になる (赤色の食品)	主に体の調子を整える (緑色の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3 (火)	子どもパン スライス	牛乳	コロッケー スラッピージョー ABCパスタスープ	パン コロッケー 油 砂糖 パン粉 マカロニ	牛乳 加工大豆 豚肉 ベーコン	玉ねぎ グリンピース にんにく セロリ 人参 キャベツ パセリ	666 24.3
4 (水)	ごはん	//	チキンたれカツ じゃが団子汁	米 小麦粉 油 パン粉 砂糖 おじゃが餅	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌	しょうが ごぼう 人参 玉ねぎ こんにゃく	636 27.8
5 (木)	黒パン	//	ポークビーンズ ワンタンスープ	パン 油 ワンタンの皮	牛乳 大豆 豚肉 なると	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ もやし キャベツ ほうれん草	590 28.2
6 (金)	ごはん	//	なすと豚肉のコチュジャン 炒め わかめスープ	米 油 砂糖 でんぶん	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉 卵 加工大豆	なす にんにくしょうが 玉ねぎ いんげん 筍 干しいたけ ねぎ	611 28.8
9 (月)	ハヤシライス	//	いんげんのサラダ	米 油 ドレッシング	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース いんげん キャベツ もやし コーン	614 24.8
10 (火)	ロースー麺	//	蒸しパン 冷凍みかん	中華麺 油 でんぶん 蒸しパンミックス	牛乳 豚肉 チーズ	しょうが にんにく 人参 筍 干しいたけ もやし ピーマン レーズン みかん	685 29.0
11 (水)	わかめごはん	//	鯖の竜田揚げ じゃがいものカレー煮 小玉すいか	米 でんぶん 油 じゃが芋 砂糖	牛乳 サワラ 豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース すいか	664 29.1
12 (木)	ツイストパン	//	鶏肉のフレッシュトマト煮 ペンのガーリックソテー シャキシャキサラダ	パン 油 砂糖 ペンネ ごまドレッシング	牛乳 鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン トマト にんにく パセリ おかひじき きゅうり キャベツ コーン	621 29.6
13 (金)	ごはん	//	豚肉の生姜焼き 変わりきんぴら	米 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 さつま揚げ	しょうが にんにく 玉ねぎ ごぼう 人参 こんにゃく	591 27.5
16 (月)	ほたるごはん	//	具たくさんみそ汁 あじさいゼリー	米 砂糖 じゃが芋 油	牛乳 豚肉 加工大豆 のり 油揚げ 味噌	しょうが コーン いんげん ごぼう 人参 こんにゃく 玉ねぎ ゼリー	634 24.4
17 (火)	バターロール	//	和風しゃくし菜スパゲティ こんにゃくサラダ	パン スパゲティ 油 バター ドレッシング	牛乳 豚肉	にんにくしょうが 玉ねぎ 人参 えのきたけ しめじ しゃくし菜 干しいたけ 小松菜 もやし キャベツ コーン こんにゃく	578 22.8
18 (水)	かてめし	//	鶏肉のから揚げ かきたま汁	米 油 砂糖 でんぶん	牛乳 竹輪 油揚げ 鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵	ごぼう 人参 干しいたけ こんにゃくしょうが ねぎ ほうれん草	610 27.8
19 (木)	狭山茶揚げパン	//	坦々春雨スープ ヨーグルト	パン 油 砂糖 春雨 ごま	牛乳 きな粉 豚肉 豆乳 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ 人参 なら 干しいたけ きくらげ もやし	676 24.8
20 (金)	ごはん	//	鰯の南蛮漬け キャベツのみそ汁 大豆とひじきの炒め煮	米 でんぶん 油 砂糖	牛乳 アジ 油揚げ わかめ 味噌 ひじき 大豆	しょうが ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 こんにゃく	607 27.5
23 (月)	ごはん	//	厚揚げとチンゲン菜の キムチ炒め 春雨サラダ	米 油 砂糖 ごま でんぶん 春雨 ドレッシング	牛乳 豚肉 味噌 生揚げ	しょうが 人参 筍 キムチ チンゲン菜 キャベツ 小松菜 大豆もやし	585 24.8
24 (火)	五目うどん	//	竹輪の狭山茶揚げ さくらんぼ	うどん 小麦粉 ごま 油	牛乳 豚肉 かまぼこ 昆布 竹輪	人参 ねぎ しめじ 小松菜 筍 さくらんぼ	629 27.9
25 (水)	コーンピラフ	//	ハンバーグ 野菜スープ	米 油 バター じゃが芋	牛乳 鶏肉 ベーコン ハンバーグ	人参 コーン 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ パセリ	592 24.5
26 (木)	フラワーロール	//	しょうゆ焼きそば 蒸しシューマイ サイダーゼリーポンチ	パン 中華麺 油	牛乳 豚肉 かまぼこ ポークシューマイ	にんにく 人参 玉ねぎ なら キャベツ きくらげ パイン サイダーゼリー みかん 黄桃	645 23.9



* 続きはうらです



27 (金)	カレーライス	牛乳	切り干し大根のサラダ キャンディチーズ	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ	にんにくしょうが 玉ねぎ 人参 切り干し大根 きゅうり もやし コーン	716 24.1
30 (月)	ごはん	//	鶏肉のチリソース 中華風卵スープ	米 油 砂糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 卵 加工大豆	にんにくしょうが ねぎ 玉ねぎ人参 干しいたけ コーン 水菜	588 31.2

☆材料入荷等の都合により献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の旬の食材 ◇じゃが芋・ピーマン・なす・さやいんげん・きゅうり
おかひじき・さくらんぼ◇ などが登場します。

メニュー紹介



- 4(水)『チキンたれカツ』・・・チキンカツを揚げたて熱々の内に、しょうゆと砂糖の甘辛たれにチャポンと漬け込みます。パン粉の衣にしみ込んだ“たれ”が、ご飯に合います。楽しんで食べてください。
- 6(金)『なすと豚肉のコチュジャン炒め』・・・1年に1回“なす”の旬に登場するメニューです。なすを素揚げにしてから調味します。こっくりとした醤油味にコチュジャンの辛みと酢の酸味が引き立ちます。ご飯が進む味付けです。
- 12(木)『シャキシャキサラダ』・・・サラダの中にシャキシャキした食感の“おかひじき”を加えます。おかひじきは、日本全国の日当たりの良い海岸の砂浜などに自生しています。葉っぱの形が海藻の“ヒジキ”に似ていることから付いた名前です。虫がつかないので無農薬栽培されているそうです。今の時期に、スーパーなどの店頭で並んでいますので、どんな野菜か確認してみてください！
- 16(月)『ほたるごはん』・・・6月限定！自然豊かな飯能の夜に飛び交う“ほたる”をイメージした飯能市のオリジナルメニューです。蛍の光を黄色のコーンで、影を小さな四角い焼きのりで、蛍が休む草むらは いんげんで、バックの夜の背景は お皿のご飯に広がった 肉そぼろで表現しています。食べるときに情景を想像してみてください。いつまでも蛍が飛び交う自然の美しい飯能市でありたいですね。
- 19(木)『狭山茶揚げパン』・・・狭山茶の“抹茶”を“きなこ”と砂糖に混ぜて、揚げたて熱々のコッペパンに絡めます。ちょっとほろにがな抹茶の味と香りが楽しめる初夏のメニューです。「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」と茶摘み歌があります。濃くて深い味わいが特徴の狭山茶は、古くから狭山丘陵地域で生産されている、日本三大茶の一つです。日本三大茶とは、静岡県が産地の「静岡茶」、京都府が産地の「宇治茶」、そして埼玉県が産地の「狭山茶」です。飯能市でも少量ですが栽培されています。一番の生産地は入間市です。他の地域のお茶よりも生産量が少なく希少なお茶になっています。今年の新茶の時期に合わせて作ります。ぜひ、楽しんで食べてほしいです。
- 19(木)『坦々春雨スープ』・・・坦々麺のスープをアレンジしました。“豆乳と練りごま”を加えて豆板醤の辛みをマイルドに抑えています。蒸し暑い梅雨に時期にぴりりとした辛みを楽しんでください。

かむことの 4つの効果



【消化を助ける】

食べ物が小さくなり、唾液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

【肥満を予防する】

脳にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防ぐ効果があります。

【脳の働きを活性化する】

あごの筋肉を動かすことで周りの血管などが刺激されると、脳の血流がよくなり脳の働きが活発になります。記憶力や集中力アップにつながります。



【むし歯を予防する】

唾液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よく噛むことで唾液が多く出て、虫歯を予防してくれます。