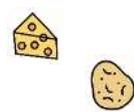




Main table with 5 columns (Month, Fire, Water, Wood, Metal) and 5 rows (Menu items, Ingredients, Allergies, Nutritional info, Notes). Includes illustrations of food items and seasonal themes like 'June is Food Month'.

☆印は業者が配送を行います(容器や袋の回収はありません)。

(A献立用)

<p>17</p> <p>①ごはん ②牛乳 ③南九州の煮みたつぷりみそ汁 ④かわなべ牛の焼き肉炒め</p> 	<p>18</p> <p>①米粉パン ②牛乳 ③ミネストローネ ④チーズポテト</p> 	<p>19</p> <p>①麦ごはん ②牛乳 ③チキンカレー ④ジュシーフルーツ</p> 	<p>20</p> <p>①フィッシュバーガー バーガーパン・かつおメンチカツ ポイルキャベツ・マイティソース ②牛乳 ③コンソメスープ</p> 	<p>21</p> <p>①ごはん ②牛乳 ③麻婆豆腐 ④もやしの中華炒め</p> 
<p>③あぶらあげ・みそ④ぎゅうにく ②ぎゅうにく③わかめ ③こたけいもやし・たまねぎ・にんじん・しめじ・はねぎ ④しょうが・にんにく・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ・りんご ①こめ③じゃがいも④さとう・でんぶ ④こまあぶら ③みりん・にぼし(だし) ④さけ・しょうゆ・コチュジャン・ケチャップ</p> <p>621 26.7 788 33.5</p>	<p>③とりにく・ひよこまめ・あおえんどう・あかいんげん④ベーコン ②ぎゅうにく③たまねぎ ③にんにく・にんじん・たまねぎ・こまつな・えだまめ・トマト ④コーン・パセリ ①こめ②パン③マカロニ④じゃがいも ③オリーブあぶら ③しるワイン・ケチャップ・とりがらスープ・しお・こしょう・コンソメ ③しょうゆ④コンソメ・しお・こしょう</p> <p>650 28.7 799 34.2</p>	<p>③とりにく・きんときまめ ②ぎゅうにく③チーズ ③しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース ③りんご④りんご・パイン・もも・りんごかじゅう ①こめ・むぎ③じゃがいも④マスカットゼリー ③あぶら ③あかワイン・カレー・ウスターソース・ケチャップ・カレールウ</p> <p>680 22.9 823 26.8</p>	<p>①かつおカツ③ウインナー ②ぎゅうにく ①キャベツ ③にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・コーン ①バーガーパン③じゃがいも ①あぶら ①マイティソース ③コンソメ・しお・とりがらスープ・しるワイン・しょうゆ</p> <p>588 23.2 725 28.9</p>	<p>③ぶたにく・とうふ・だいず・あかみそ④ちくわ ②ぎゅうにく ③しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ ③グリーンピース④にんじん・ふともやし・にら ①こめ③さとう・でんぶ④さとう ③こまあぶら④あぶら・こまあぶら・こま ③トウバンジャン・さけ・ケチャップ・しょうゆ・ちゅうかだし ④しょうゆ</p> <p>666 29.0 824 34.3</p>
<p>たつぷりお茶むらいの日</p> <p>今日の献立は、南九州市でとれた新鮮な食材をたつぷり取り入れました。</p> 				
<p>24</p> <p>①麦ごはん ②牛乳 ③きらす汁 ④筈と豚肉の高菜炒め</p> 	<p>25</p> <p>①コッペパン ⑤マーシャルピンズ ②牛乳 ③コーンチャウダー ④ブロッコリーのツナマヨソテー</p> 	<p>26</p> <p>①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのうま煮 ④お茶むらいみそ</p> 	<p>27</p> <p>①アップルパン ②牛乳 ③トマトとなすのスパゲティ ④ひじきサラダ</p> 	<p>28</p> <p>①麦ごはん ②牛乳 ③オクラ入りかきたま汁 ④きびごの梅かつお風味</p> 
<p>③あぶらあげ・おから・みそ④ぶたにく・さつまあげ ②ぎゅうにく ③にんじん・だいこん・しめじ・はねぎ・ごぼう・こんにやく ④たけのこ・たまねぎ・にんじん・たかなづけ ①こめ・むぎ③じゃがいも④さとう ③こまあぶら・こま ③にぼし(だし) ④さけ・しょうゆ</p> <p>602 26.8 744 31.5</p>	<p>③とりにく・ベーコン・とうにゅう④まぐろ ②ぎゅうにく③ぎゅうにく ③にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ・コーン・グリーンピース ④にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・にんにく ①コッペパン③じゃがいも④こめ⑤マーシャルピンズ ③マーガリン④ノンエッグ マヨネーズ ③しるワイン・コンソメ・しお・こしょう・とりがらスープ ④しお・コンソメ</p> <p>678 30.0 817 35.8</p>	<p>③とりにく・あつあげ・さつまあげ④ぶたにく・だいず・みそ ②ぎゅうにく ③しょうが・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・かぼちゃ・いんげん ④にんじん・ごぼう・おちゃ・しょうが ①こめ③さとう④さとう ③あぶら ③さけ・しょうゆ・みりん・かつおぶし(だし) ④さけ・みりん</p> <p>700 29.0 864 34.3</p>	<p>③とりにく・ベーコン ②ぎゅうにく③チーズ④ひじき ①りんご③にんにく・たまねぎ・にんじん・なす・トマト・パセリ ④だいこん・きゅうり・にんじん ①アップルパン③スパゲティ ③あぶら・オリーブあぶら④こま・わふろドレッシング ③しお・ケチャップ・ウスターソース・あかワイン・コンソメ ③こしょう</p> <p>631 24.9 783 30.2</p>	<p>③たまご・とうふ④きびご・かつおぶし ②ぎゅうにく ③にんじん・たまねぎ・オクラ・えのき ④うめ ①こめ・むぎ③でんぶ④くろざとう・でんぶ ④あぶら ③しょうゆ・しお・さけ・かつおぶし(だし) ④みりん</p> <p>628 26.1 744 30.2</p>

加工食品等の使用食材

11日(火)白湯
豚骨・ポークオイル・酵母エキス・水

12日(水)・21日(金)豆板醤
水・唐辛子・塩・発酵調味料・みそ・そら豆粉

14日(金)鶏肉団子
鶏肉・玉ねぎ・大豆・にんじん・パン粉
砂糖・香辛料・食塩・たん白加水分解物
でん粉・炭酸カルシウム・水
クエン酸第一鉄ナトリウム

食物アレルギー等がある場合には必ずご確認ください。

17日(月)コチュジャン
米みそ・水あめ・麦芽エキス
米こうじ調味料・砂糖
乾燥唐辛子・食塩
酵母エキスパウダー

19日(水)マスカットゼリー
果糖ぶどう糖液糖・砂糖
ぶどう糖・ぶどう果汁・水
ゲル化剤・乳酸Ca・香料
酸味料・クエン酸Na
ビタミンC・着色料

20日(木)かつおメンチカツ
かつお・たまねぎ・パン粉
おろししょうが・しょうゆ
砂糖・食塩・かつおエキス
小麦粉・植物油・水
加工でんぶ・ドロマイト
ピロリン酸鉄・乳化剤・香料

20日(木)マイティソース
トマト・たまねぎ・りんご・にんじん
セロリ・水・砂糖・食塩・香辛料
ぶどう糖果糖液糖・醸造酢

25日(火)マーシャルピンズ
植物油・加工油脂・砂糖・大豆粉
ぶどう糖・ココアパウダー・脱脂粉乳
食塩・炭酸Ca・香料・植物レシチン

27日(木)和風ドレッシング
食用植物油・たまねぎ・赤ピーマン・にんにく
しいたけ・しょうが・醤油・砂糖・醸造酢
発酵調味料・りんご・食塩・ブルーモン
オニオンフレーク・たんぱく加水分解物
かつお節エキス・酵母エキスパウダー
オニオンエキス・アミノ酸等
キサンタンガム・ステビア・水

よくかむことの効果

 <p>肥満予防</p>	 <p>脳の活性化</p>	 <p>消化・吸収を助ける</p>	 <p>むし歯予防</p>
よくかむと腸の中の満腔中絶が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物のみだみや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。

※都合により、献立や材料の変更をすることがあります。予めご了承下さい。