

月	火	水	木	金
6/4~6/10 歯の衛生週間 は よくかんで 虫歯をふせよう! かみ かみ	1 エネルギー たんぱく質 しつ 784 kcal 26.0 g 33.8 g うずまきパン ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ マカロニサラダ あまなつみかん コーンポタージュ	2 エネルギー たんぱく質 しつ 664 kcal 23.5 g 15.4 g ひじきずし ぎゅうにゅう なっばのにびたし すいしょうもち	3 エネルギー たんぱく質 しつ 758 kcal 24.6 g 27.2 g ハヤシライス ぎゅうにゅう ブロッコリーとハムのサラダ バナナ	4 エネルギー たんぱく質 しつ 630 kcal 29.6 g 24.6 g アップルパン ぎゅうにゅう ぶたにくのこうみやき やさしいため レタスとたまごのスープ
	7 エネルギー たんぱく質 しつ 624 kcal 26.6 g 15.6 g ゆかりごはん ごまみそに ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのハリハリづけ びわ	8 エネルギー たんぱく質 しつ 669 kcal 23.7 g 20.9 g エビピラフ ぎゅうにゅう もやしスープ フルーツヨーグルト	9 エネルギー たんぱく質 しつ 632 kcal 31.7 g 21.1 g れいめん ぎゅうにゅう ピリカラささみ ゆでとうもろこし とうにゅうデザート	10 エネルギー たんぱく質 しつ 603 kcal 25.8 g 18.9 g ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ピリカラきゅうり ミニトマト こざかなだいず
14 エネルギー たんぱく質 しつ 591 kcal 27.3 g 17.2 g ごはん ぎゅうにゅう あじのいそべあげ チンゲンサイのおかかあえ かみかみだいず みそしる	15 エネルギー たんぱく質 しつ 746 kcal 30.4 g 26.8 g こくとうパン ぎゅうにゅう かぼちゃミートグラタン もやしサラダ リンゴミネラリー ジュリエンスープ	16 エネルギー たんぱく質 しつ 656 kcal 27.2 g 18.2 g ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものおやき いんげんのごまよごし オレンジ キャベツとあつあげのみそしる	17 エネルギー たんぱく質 しつ 689 kcal 28.8 g 22.6 g ごはん なすのカーチーズやき ほうれんそうとハムのソテー マカロニとやさいのスープ すだちゼリー ぎゅうにゅう	18 エネルギー たんぱく質 しつ 682 kcal 28.9 g 19.3 g ふかがわめし ぎゅうにゅう いかのてんぷら ゆかりづけ すましじる すもも
21 エネルギー たんぱく質 しつ 632 kcal 24.2 g 14.8 g ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずに キャベツのごまあえ ぶどうゼリー	22 エネルギー たんぱく質 しつ 691 kcal 21.0 g 28.9 g オリーブパン ぎゅうにゅう やさしいカレー わかめサラダ ヨーグルト	23 エネルギー たんぱく質 しつ 796 kcal 28.3 g 28.8 g てまきずし ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる わらびもち	24 エネルギー たんぱく質 しつ 674 kcal 21.7 g 18.4 g ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい あげじゃが いんげんのピーナッツあえ キウイフルーツ	25 エネルギー たんぱく質 しつ 705 kcal 27.4 g 25.7 g たらこスパゲティー ぎゅうにゅう キャベツとアーモンドのサラダ かぼちゃポタージュ れいとうパン
28 エネルギー たんぱく質 しつ 642 kcal 27.6 g 17.9 g ごはん あじのやさしいあんかけ さといものごまあえ けんちんじる ぎゅうにゅう かみかみくろめ	29 エネルギー たんぱく質 しつ 568 kcal 27.4 g 13.5 g コッペパン はっこうにゅう いかのスペインあげ ブロッコリーのソテー ミネストラスープ	30 エネルギー たんぱく質 しつ 605 kcal 24.6 g 15.5 g ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき もやしのナムル わかめスープ れいとうみかん	虫歯をつくらない秘訣は? だ液のパワー よくかんで だえきを だしましよ! だえきは… 歯がとけるのを防いだり、虫歯菌を弱らせたりする はたらきがあるんですよ!	

月

火

水

木

金

食中毒予防

ポイント

しっかりてあら

きれいな器具で

中心まで火を通そう!

作ったらすぐに

食べよう!

1 うずまさパン ぎゅうにゅう スパンニッシュオムレツ じゃがいも 50 黄 玉葱 20 緑 鶏卵 50 赤 牛乳 10 赤 生クリーム 2 赤 バター 1 緑 米白較油 0.5 黄 自然塩 0.6 こしょう 0.1 トマトケチャップ 10 カットマト 6 緑 コーンポタージュ クリームコーン 35 緑 玉葱 20 緑 にんじん 10 緑 セロリ 5 緑 牛乳 40 赤 生クリーム 5 赤 ポタージュの素 5 黄 バター 2 黄 オリーブ油 0.5 黄 自然塩 0.5 こしょう 0.1 とんこつ 8 マカロニサラダ キャベツ 21 緑 さつまいも 14 緑 マカロニ 7 黄 にんじん 3.5 緑 マヨネーズ 11 黄 レモン果汁 0.7 緑 自然塩 0.4 砂糖 0.2 黄 甘夏みかん みかん 1個 緑	2 すしごはん(S) ぎゅうにゅう ひじきずし(具) ちりめんじゃこ 4 緑 にんじん 10 赤 にんじん 15 緑 さやいんげん 5 緑 たまご 0.8 緑 濃口しょうゆ 1.5 みりん 0.5 だし昆布 0.8 黄 酒 1 ごま油 0.6 黄 白ごま 2 黄 瑞希卵 10 赤 なっばの煮びたし ミニひろす 20 赤 大阪しそ 30 緑 小松菜 20 緑 にんじん 5 緑 けずり師 3 冷凍グリーンピース 0.7 冷たい水 1 カトマ 4 ブルーベリー 5 緑 はちみつ 1.5 黄 水晶もち ミニ水晶もち 50 黄 砂糖 7 黄 レモン果汁 0.7 緑	3 ごはん(M) ぎゅうにゅう ハヤシライス(ルウ) 牛もも肉 30 赤 玉葱 70 緑 にんじん 15 緑 セロリ 10 緑 にんにく 1 緑 冷凍グリーンピース 5 緑 レモン果汁 30 緑 トマトケチャップ 6 ブルーベリー 5 緑 はちみつ 5.2 黄 バター 5 黄 赤ワイン 2.5 濃厚ソース 2 赤 ウスターソース 1 ハチ味噌 0.5 濃口しょうゆ 0.7 砂糖 0.3 黄 ナツメグ 0.2 こしょう 0.2 米白較油 0.6 黄 とんこつ 10 ブロッコリーとハムのサラダ ブロッコリー 50 緑 ポルシハム 10 赤 玉葱 8 緑 マヨネーズ 8 黄 砂糖 1 黄 菜種サラダ油 0.5 白ワイン 0.1 自然塩 0.1 洋からし 0.1 バナナ 1/2本 緑	4 アップルパン ぎゅうにゅう 豚肉の香味焼き 豚ロース肉 40 赤 玉葱 5 緑 セロリ 3 緑 パセリ 1 緑 にんにく 0.2 緑 鶏卵 15 赤 粉チーズ 5 赤 生クリーム 4 赤 無糖ヨーグルト 3 赤 パン粉 1 黄 自然塩 0.3 パプリカ 0.2 緑 ナツメグ 0.1 こしょう 0.1 野菜いため キャベツ 25 緑 緑豆もやし 15 緑 玉葱 10 緑 にんじん 10 緑 たまご 0.5 緑 にんにく 0.1 緑 みりん 3 米白較油 0.5 黄 自然塩 0.4 黄 とんこつ 1 黄 米白較油 0.5 黄 レタスと卵のスープ レタス 30 緑 たまご 10 赤 キャベツ 5 赤 にんじん 3 緑 パセリ 1 緑 とんこつ 1 緑	
7 ゆかりごはん(M) ぎゅうにゅう ごまみそ煮 鶏もも肉 35 赤 厚揚げ 25 赤 冷凍豆腐 45 黄 板こんにゃく 30 緑 にんじん 15 緑 白ねぎ 5 緑 たまご 1 緑 練りごま 1 黄 白ごま 2 黄 白みそ 7 赤 濃口しょうゆ 7 砂糖 1 黄 みりん 3 酒 1 けずり師 3 米白較油 0.5 黄 切干大根のハリハリ漬 切干大根 5 緑 刻み昆布 0.5 緑 たまご 0.5 緑 濃口しょうゆ 2 にんじん 1 セロリ 1 黄 にんにく 0.4 緑 ホールコーン 10 緑 マッシュルーム缶詰 10 緑 バター 5 黄 白ワイン 3 自然塩 1.4 こしょう 0.1 パプリカ 0.4 緑 びわ 1個 緑	8 ぎゅうにゅう エビピラフ 米 75 黄 えび 25 赤 ベーコン 10 赤 玉葱 30 緑 にんじん 20 緑 セロリ 10 緑 にんにく 0.4 緑 ホールコーン 10 緑 マッシュルーム缶詰 10 緑 バター 5 黄 白ワイン 3 自然塩 1.4 こしょう 0.1 パプリカ 0.4 緑 もやしスープ 緑豆もやし 20 緑 玉葱 20 緑 ポークフランク 15 赤 にんじん 5 緑 ピーマン 5 緑 にんにく 0.3 緑 とんこつ 10 濃口しょうゆ 1 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 でんぶ 1 黄 フルーツヨーグルト バナナ 20 緑 みかん缶詰 20 緑 無糖ヨーグルト 50 赤 レモン果汁 0.5 緑 はちみつ 4 黄	9 ぎゅうにゅう 冷麺 中華麺 110 黄 鶏系卵 10 赤 焼豚 10 赤 干しいたけ 1 緑 キャベツ 30 緑 さつまいも 30 緑 たまご 20 緑 にんじん 10 緑 とんこつ 7 だし昆布 0.5 たまご 0.5 濃口しょうゆ 0.2 緑 酒 3.5 黄 砂糖 2.5 レモン果汁 3 緑 米酢 1 みりん 0.4 洋からし 0.2 白ごま 2 黄 菜種サラダ油 菜種サラダ油 1 黄 ごま油 0.5 黄 ピラカサみ 鶏ささみ肉 40 赤 たまご 5 黄 にんにく 0.5 緑 ハチ味噌 2 赤 酒 3 みりん 3 砂糖 1 黄 豆板醤 0.1 黄 ごま油 0.2 黄 米白較油 4 黄 ゆでとうもろこし 1/3本 緑 豆乳デザート 1個 緑	10 ごはん(M) ぎゅうにゅう マーボー豆腐 豆腐 100 赤 豚ひき肉 20 赤 白ねぎ 10 緑 濃口しょうゆ 1 黄 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.3 黄 豆板醤 0.2 自然塩 0.1 ピラカサみ 鶏ささみ肉 40 赤 たまご 5 黄 にんにく 0.5 緑 ハチ味噌 2 赤 酒 3 みりん 3 砂糖 1 黄 豆板醤 0.1 黄 ごま油 0.2 黄 米白較油 4 黄 ゆでとうもろこし 1/3本 緑 豆乳デザート 1個 緑	11 食パン ぎゅうにゅう スライスチーズ スライスチーズ 1枚 赤 チキンカツ 鶏もも肉 40 赤 白ワイン 1 自然塩 0.2 こしょう 0.1 小麦粉 7 黄 鶏卵 5 赤 牛乳 3.5 赤 パン粉 15 黄 米白較油 4 黄 トマトケチャップ 10 濃厚ソース 5 グリーンピースポタージュ じゃがいも 60 黄 玉葱 40 緑 冷凍グリーンピース 20 緑 セロリ 5 緑 にんにく 0.1 緑 牛乳 30 赤 ポタージュの素 4 黄 バター 1 黄 自然塩 0.5 とんこつ 0.1 とんこつ 8
14 ごはん(S) ぎゅうにゅう あじの磯辺揚げ あじ 40 赤 小麦粉 3.5 黄 でんぶ 2.5 黄 青のり 0.2 緑 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白較油 4 黄 みそ汁 焼き豆腐 15 赤 大根 15 緑 にんじん 10 緑 さやいんげん 5 緑 青ねぎ 5 緑 薄揚げ 3 赤 白みそ 10 赤 赤みそ 4 赤 けずり師 3 だし昆布 0.5 チンゲンサイのおかか和え チンゲンサイ 50 緑 淡口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干し 0.1 赤 かつおぶし 0.7 赤 かみかみ大豆 1個 赤	15 黒糖パン ぎゅうにゅう かぼちゃミートグラタン 牛ひき肉 40 赤 かぼちゃ 30 緑 じゃがいも 30 黄 玉葱 30 黄 鶏卵 20 緑 カットマト 20 緑 トマトケチャップ 10 赤 赤ワイン 1 たまご 0.5 緑 にんにく 0.3 緑 バター 2 黄 牛乳 15 赤 自然塩 0.6 ナツメグ 0.4 こしょう 0.1 コーンスターチ 1 黄 鶏卵 10 赤 生クリーム 5 赤 粉チーズ 5 赤 パセリ 1 緑 ポルシハム ポルシハム 2 赤 玉葱 7 緑 淡口しょうゆ 4 緑 レモン果汁 2 緑 砂糖 2 黄 菜種サラダ油 2 黄 カレー粉 0.2 でんぶ 0.3 黄 ジュリエンスープ キャベツ 25 緑 玉葱 15 緑 豚もも肉 5 赤 にんじん 5 緑 セロリ 5 緑 きぬさや 5 緑 とんこつ 10 濃口しょうゆ 2 白ワイン 1 自然塩 0.8 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 リンゴミニゼリー 1個 緑	16 ごはん(S) ぎゅうにゅう じゃがいものお焼き じゃがいも 70 黄 鶏ひき肉 30 赤 玉葱 30 緑 鶏卵 8 赤 にら 5 緑 バター 3 黄 酒 1 自然塩 0.1 キャベツと厚揚げのみそ汁 キャベツ 30 緑 厚揚げ 20 緑 玉葱 15 緑 たまご 10 赤 白みそ 3 赤 けずり師 3 だし昆布 0.5 オレンジ 1/4個 緑 いなげんのごまよし いなげん 20 緑 にんじん 7 緑 淡口しょうゆ 1 みりん 0.5 砂糖 0.5 黄 煮干し 0.1 赤 黒ごま 1.5 黄	17 ごはん(S) ぎゅうにゅう なすのカーチス焼き なす 90 緑 豚ひき肉 30 赤 玉葱 45 緑 たまご 0.7 緑 にんにく 0.5 緑 赤ワイン 5 赤 自然塩 0.5 米白較油 4 黄 マカロニ 4 黄 粉チーズ 5 赤 ナチュラルチーズ 5 赤 パン粉 1 緑 バセリ 2 黄 マカロニと野菜のスープ 玉葱 15 緑 にんじん 30 赤 キャベツ 10 緑 芽ひじき 10 緑 ホールコーン 10 緑 豚もも肉 10 赤 自然塩 4 黄 とんこつ 10 淡口しょうゆ 2 マカロニ 0.7 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 すだちゼリー 1個 緑 ほうれん草とハムのソテー ほうれん草 40 緑 ポルシハム 10 赤 米白較油 0.5 黄 自然塩 0.2	18 ぎゅうにゅう 深川飯 米 65 黄 餅米 10 黄 おろし水 20 赤 芽ひじき 2 緑 にんじん 15 緑 ごぼう 15 緑 煮干し 15 緑 みそ 5 緑 たまご 1 緑 淡口しょうゆ 6 みりん 0.4 酒 4 えのきたけ 5 緑 青ねぎ 3 緑 刻み昆布 0.5 緑 小麦粉 6 黄 でんぶ 3 黄 酒 3 淡口しょうゆ 1.5 ベーキングパウダー 0.2 米白較油 4 黄 ゆかり漬 キャベツ 40 緑 きゅうり 20 緑 白ごま 1 黄 ゆかり粉 0.3 緑 淡口しょうゆ 1.2 みりん 1.2 菜種サラダ油 0.5 黄 煮干し 0.1 赤 すまし汁 豆腐 30 赤 にんじん 10 緑 糸かまぼこ 5 赤 えのきたけ 5 緑 青ねぎ 3 緑 刻み昆布 0.5 緑 けずり師 3 淡口しょうゆ 4 自然塩 0.3 でんぶ 2 黄 すもも 1個 緑
21 ごはん(M) ぎゅうにゅう 豆腐とささみの湯煮 豆腐 80 赤 鶏ささみ肉 25 赤 チンゲンサイ 20 緑 にんじん 7 緑 白ねぎ 5 緑 たまご 0.5 緑 酒 2 淡口しょうゆ 3.5 濃口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 でんぶ 5 黄 ごま油 0.5 黄 米白較油 1 黄 だし昆布 1 キャベツのごま和え キャベツ 40 緑 にんじん 5 緑 淡口しょうゆ 1.5 きぬさや 1.5 白ごま 2 黄 ぶどうゼリー ぶどうジュース 50 緑 アガー 4 緑 砂糖 4 黄 レモン果汁 1.5 緑	22 オリーブパン ぎゅうにゅう 野菜カレー 牛ひき肉 20 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 20 緑 玉葱 40 緑 なす 25 緑 たまご 0.8 緑 にんにく 0.8 緑 カットマト 20 緑 りんごジュース 20 緑 ブルーベリー 2 緑 赤ワイン 5 カレー粉 0.6 はちみつ 5 黄 自然塩 1.5 こしょう 0.1 米白較油 1 黄 とんこつ 10 わかめサラダ さつまいも 35 緑 れんこん 15 緑 にんじん 10 緑 玉葱 10 緑 干しわかめ 2 緑 菜種サラダ油 3 黄 レモン果汁 4 黄 砂糖 4 黄 淡口しょうゆ 5 洋からし 0.2 ヨーグルト 1個 緑 かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ 30 緑 玉葱 25 緑 しめじ 10 緑 薄揚げ 5 赤 白みそ 10 赤 赤みそ 4 赤 けずり師 3 だし昆布 0.5	23 すしごはん(S) ぎゅうにゅう 手巻きずし(具) ポークフランク 2本 赤 卵スティック 1本 赤 にんじん 15 緑 さつまいも 30 緑 ツナフレーク 15 赤 たまご 0.4 緑 酒 1 みりん 1 砂糖 1 黄 淡口しょうゆ 0.9 マヨネーズ 8 黄 手巻きのり 1袋 緑 わらびもち ミニ水晶 30 黄 黄な粉 3 赤 砂糖 1.5 黄 いなげんのごまよし いなげん 20 緑 にんじん 7 緑 淡口しょうゆ 1 みりん 0.5 砂糖 0.5 黄 煮干し 0.1 赤 黒ごま 1.5 黄	24 ごはん(M) ぎゅうにゅう ハヤシ菜 白菜 70 緑 玉葱 25 緑 豚もも肉 15 赤 おろし水 15 赤 チンゲンサイ 15 赤 にんじん 10 緑 干しいたけ 1 緑 きくらげ 1 緑 たまご 1 緑 にんにく 0.7 緑 でんぶ 7 黄 米白較油 3 黄 淡口しょうゆ 5.5 みりん 2 酒 1.5 ごま油 1 黄 だし昆布 0.5 自然塩 0.3 あげじゃが じゃがいも 80 黄 米白較油 4 黄 自然塩 0.2 カレー粉 0.1 いなげんのごまよし さやいんげん 20 緑 にんじん 5 緑 淡口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 煮干し 0.1 赤 ピーナッツ粉 2 黄 キウイフルーツ 1/2個 緑	25 ぎゅうにゅう たらこスナゲティ たらこ 60 黄 にんじん 25 赤 ベーコン 10 赤 にんにく 0.3 緑 自然塩 0.5 パプリカ 0.2 緑 こしょう 0.1 バター 4 黄 刻み昆布 0.5 緑 こしょう 0.1 とんこつ 8 かぼちゃポタージュ かぼちゃ 50 緑 玉葱 30 緑 にんじん 10 緑 セロリ 5 緑 パセリ 1 緑 牛乳 40 赤 ポタージュの素 5 黄 生クリーム 2 赤 バター 2 黄 自然塩 0.7 こしょう 0.1 とんこつ 8 冷凍パイ 冷凍パイ 1個 緑
28 ごはん(S) ぎゅうにゅう あじの野菜あんかけ あじ 40 赤 小麦粉 3 黄 でんぶ 3 黄 米白較油 4 黄 たけのこ水 10 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 10 緑 干しいたけ 0.5 緑 たまご 0.5 緑 みりん 2 自然塩 0.3 淡口しょうゆ 2 黄 ごま油 0.5 黄 レモン果汁 0.5 緑 けんちん汁 豆腐 30 赤 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 たまご 10 緑 白みそ 1.5 赤 白ごま 2 黄 かみかみ黒豆 1個 赤	29 コッペパン はっごうにゅう いかにスペイン揚げ さつまいも 50 赤 小麦粉 7 黄 カレー粉 0.2 パプリカ 0.1 緑 チリパウダー 0.1 自然塩 0.1 白ワイン 2.5 米白較油 3 黄 ミネストロー キャベツ 20 緑 玉葱 15 緑 カットマト 15 緑 にんじん 5 緑 セロリ 5 緑 さやいんげん 5 緑 にんにく 0.1 緑 とんこつ 10 自然塩 0.8 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 ブロッコリーのソー ブロッコリー 40 緑 玉葱 10 緑 ベーコン 5 赤 にんにく 0.1 緑 オリーブ油 0.5 黄 自然塩 0.3 黄 砂糖 0.3 黄 でんぶ 0.3 黄 こしょう 0.1	30 ごはん(M) ぎゅうにゅう 豚肉のしょうが焼き 豚もも肉 40 赤 玉葱 20 緑 ピーマン 5 緑 たまご 5 緑 りんごジュース 5 緑 濃口しょうゆ 4 酒 2 砂糖 1 黄 米白較油 2 黄 でんぶ 2 黄 わかめスープ 白ねぎ 10 緑 糸かまぼこ 7 赤 しめじ 5 緑 干しわかめ 1 黄 白ごま 1 黄 たまご 0.7 緑 にんにく 0.1 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 3 ごま油 0.5 黄 自然塩 0.3 でんぶ 2 黄 冷凍みかん 1個 緑	肉の生食に気をつけて! 昨年の夏、ステーキチェーン店で角切りステーキを食べた人たちが、O157に感染する事故が起きました。これは、O157が肉の中まで入り込んでいたのに、じゅうぶん火を通さずに食べたことが原因でした。 また、大阪府内でも、牛肉のユッケや生しゃばり、鳥の刺身を食べた食中毒になる事件が増えています。 食中毒菌が体に入ると、おなかをこわしたり吐いたりするだけではなく、ひどい場合は体にマヒが残ったり、命を落とすこともあります。 特に、抵抗力が低い子どもやお年寄りには、生肉を食べさせないように注意しましょう！	

肉の生食に気をつけて!

昨年の夏、ステーキチェーン店で角切りステーキを食べた人たちが、O157に感染する事故が起きました。これは、O157が肉の中まで入り込んでいたのに、じゅうぶん火を通さずに食べたことが原因でした。
また、大阪府内でも、牛肉のユッケや生しゃばり、鳥の刺身を食べた食中毒になる事件が増えています。
食中毒菌が体に入ると、おなかをこわしたり吐いたりするだけではなく、ひどい場合は体にマヒが残ったり、命を落とすこともあります。
特に、抵抗力が低い子どもやお年寄りには、生肉を食べさせないように注意しましょう！