







日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
1	水	○	ごはん なめこのみそしる かつおのたつたあげ くきわかめサラダ (たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし あかみそしる みそ もめんどうふ かつお くきわかめ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら	なめこ ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん	590	30.1		
2	木	○	ごはん すましじる ぶたにくのしょうがやき ひじきのものに	ぎゅうにゅう かつおぶし だしこんぶ わかめ もめん どうふ かまぼこ ぶたかた にく ほしひじき あぶらあ げ かつおぶし	こめ さとう あぶ ら	えのきたけ だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ	610	31.1	●歯と口の健康週間 (6月4日~10日) 歯と口の健康を保つため に、かみええのある「かみか みメニュー」を提供します。 1日: 茎わかめサラダ 7日: ししゃもの磯辺揚げ、 こんにゃくの煮物 8日: ココア豆 9日: 炒めごぼうサラダ	
3	金	○	かてうどん (うどん、つゆ、ゆでやさい) さくらんぼゼリー	ぶたももにく だしこんぶ かつおぶし さばぶし あぶ らあげ ぎゅうにゅう	あぶら かたくりこ うどん ごま さく らんぼゼリー	たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん こまつな	520	28.3		
6	月	○	ごはん ぎくぎく とりにくのごまやき キャベツとこまつなのサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたももにく やきどうふ とりももにく	こめ こんにゃく じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ほ しいたけ しょうが キャベツ こまつな	595	34.2		
7	火	○	ゆかりごはん さわにわん ししゃものいそべあげ (2) こんにゃくのものに	ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし とりももにく あぶらあげ なんと ししゃ も あおのり さつまあげ	こめ かたくりこ あぶら こんにゃく さとう	だいこん にんじん ほししいた け ねぎ こまつな	595	25.2		
8	水	○	ミルクコッペパン トマトふうみポトフ いんげんのサラダ (フレンチドレッシング) ココアまめ	ぎゅうにゅう ベーコン と りももにく ウィンナー だ いず	ミルクコッペパン じゃがいも マカロ ニ さとう	にんにく しょうが セロリ た まねぎ にんじん トマト キャ ベツ とうもろこし いんげん	580	31.9		
9	木	○	なめし どうふのみそしる シイラのうめソース いためごぼうサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう かつおぶし だしこんぶ もめんどうふ わかめ しるみそ あかみそ シイラ	こめ さとう かた くりこ あぶら ノ ンエッグマヨネー ズ	ぶなしめじ ねぎ ねりうめ ご ぼう にんじん とうもろこし	529	27.9	●郷土料理 (福島県) 6日に、東大和市の友好都 市である喜多市や会津地 方に伝わる「ぎくぎく」を提供 します。野菜や豆腐を「ぎくぎ く」切って煮干しの出汁で煮 た料理です。 	
10	金	○	マーボーどん (ごはん、マーボーク きゅうりともやしのサラダ (かんきつドレッシング) あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく なまあげ あかみそ	こめ あぶら かた くりこ ごまあぶら ピーチゼリー ぶど うゼリー	にんにく しょうが にんじん にら ねぎ なす きゅうり も やし	643	27.3		
13	月	○	あさやきしよくパン とうにゅういりクラムチャウダー ポークビーンズ アスパラガスサラダ (フ レンチドレッシング)	ぎゅうにゅう あさり とう にゅう なまクリーム ベー コン ぶたかたにく だいず	しよくパン あぶら じゃがいも こむぎ こ バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム とうもろこし にんにく トマトピューレ アスパラガス キャベツ	656	30.8		
14	火	○	カオマンガイ (ごはん、チキン) ワンタンスープ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう とりももにく	こめ あぶら ワン タン ごまあぶら カクテルゼリー	にんじん はくさい ねぎ しょ うが レモンかじゅう	644	28.3		
15	水	○	ちゅうかどん (ごはん、ちゅうかどんのぐ) さつまいものあまからあげ ヤングコーンサラダ (たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたかたにく いかなると	こめ あぶら さと う かたくりこ ご まあぶら さつまい も	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいた け はくさい チンゲンサイ キャベツ ヤングコーンかん	660	22.2	●入梅 11日は入梅といい、暦の上 で、梅雨の時期に入る日の ことをいいます。梅雨の漢字 の由来は、この時期に梅の 実が熟すためです。9日に 「シイラの梅ソース」を提供 するので、旬の味を楽しみま しょう♪	
16	木	○	ツナコーンドッグ (せわりコッペパン、ツナ コーン (ノンエッグマヨネーズ)) ABCスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ウィンナー	コッペパン マカロ ニ あぶら ノン エッグマヨネー ズ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし いんげん	608	30.3		
17	金	○	ぶたどん (ごはん、ぶたにくのねぎしおいた め) かいそうサラダ (わふうドレッシング) れいとうみかん (なま)	ぎゅうにゅう ぶたももにく ぶたばらにく かいそうミッ クス	こめ あぶら ごま ごまあぶら	しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ こねぎ レモンか じゅう キャベツ きゅうり み かん	562	23.2		
20	月	○	ちゅうかさいはん はるさめたんたんスープ ギョーザ (2) えだまめサラダ (ちゅうか ドレッシング)	ぶたももにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ と うにゅう ギョーザ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごまりよくとうは るさめ	にんじん ほししいたけ チンゲ ンサイ にんにく しょうが も やし にら ねぎ キャベツ えだ まめ とうもろこし	601	23.6		
21	火	○	くろざとうコッペパン おしむぎいりスープ メルルーサのサルサソース ウィンナーとやさいのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン メ ルルーサ ウィンナー	くろざとうパン むぎかたくりこ あぶら オリーブあ ぶら さとう	セロリ たまねぎ にんじん パ セリ にんにく トマト ピーマ ン レモンかじゅう キャベツ とうもろこし	537	26.6	●世界の料理 (タイ) 14日に提供する「カオマン ガイ」は、鶏のスープで炊い たごはん、甘辛いタレがか かった蒸し鶏をのせた料理 です。	
22	水	○	ごはん にくだんごのちゅうかスープ ぶたにくのピリからソース チンゲンサイのオイスターいため	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたかたにく	こめ ごまあぶら あぶら さとう か たくりこ	にんじん ほししいたけ もやし はくさい しょうが にんにく たけのこ ピーマン あかピーマ ン キャベツ チンゲンサイ	605	27.1	●旬の食材を使った献立 1日: 鰹の竜田揚げ	
23	木	○	ごはん キャベツのみそしる てづくりコロケ (ソース) ひよこまめのサラダ (たまねぎドレッシ ング)	ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし しるみそ ぶた ひきにく ひよこまめ	こめ あぶら じゃ がいも マッシュポ テト こむぎこ パ ンこ	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ ねぎ にんじん いんげん とう もろこし	735	29.0		
24	金	○	なつやさいスパゲティ (スパゲティ、なつや さいのトマトソース) フレンチサラダ (フレンチドレッシング) パインかん	ベーコン ウィンナー ぎゅ うにゅう	スパゲティ あぶら さとう	にんにく たまねぎ トマト なす きピーマン ズッキーニ キャベツ にんじん とうもろこ し パインかん	543	23.4	●旬の食材を使った献立 1日: 鰹の竜田揚げ	
27	月	○	ごはん とんじる いかなからあげ (2) キャベツのごまあえ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたももにく かつおぶし あぶらあげ も めんどうふ しるみそ あか みそ いか	こめ あぶら こん にゃく かたくりこ ごま さとう	しょうが にんじん ごぼう だ いこん ねぎ にんにく キャ ベツ いんげん	642	28.0	3日: さくらんぼゼリー 24日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鰹の蒲焼き 30日: 小玉すいか など	
28	火	○	ココアコッペパン リボンパスタのミネストローネ とりにくとまめのカレーいため ももゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン と りももにく ひよこまめ レ ンズまめ	ココアパン マカロ ニ あぶら さとう ももゼリー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ トマ ト ピーマン	571	32.3		
29	水	○	ごはん ごもくじる いわしのかばやき きゅうりのサラダ (フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし ぶたかたにく あぶらあげ もめんどうふ いわし	こめ こむぎこ か たくりこ あぶら さとう ごま	だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ しょうが キャベツ きゅ うり もやし	649	27.8		
30	木	○	ナン バターチキンカレー NEW! やさいソテー こだますいか (なま)	ぎゅうにゅう とりももにく なまクリーム ベーコン	ナン あぶら じゃ がいも さとう バ ター こむぎこ	にんにく しょうが セロリ た まねぎ にんじん トマト パセ リ キャベツ エリンギ こだますいか	679	25.8		
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。							月平均	607	27.9	給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。
							学校給食摂取基準	650	21-33	

*六月の給食費引落日は、六月三十日(木)です。残高確認をお願いします。