

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 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		
2	木	○	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 さばおし 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	●歯と口の健康週間 (6月4日~10日) は くち けんこう たも ●歯と口の健康を保つため に、かみ応えのある「かみか みメニュー」を提供します。 3日: 茎わかめサラダ 6日: ししやもの磯辺揚げ、 こんにやくの煮物 7日: ココア豆 13日: 炒めごぼうサラダ	
3	金	○	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 しろ 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	●郷土料理 (福島県) 8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「ざくざく」を提供 します。野菜や豆腐を「ざくざ く」切って煮干しの出汁で煮 た料理です。	
6	月	○	ゆかりごはん さわにわん ししやものいそべあげ (2) こんにやくのものに	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 なると ししや も あおのり さつまあげ	こめ かたくりこ あぶら こんにやく 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	●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。13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♪	
7	火	○	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	●世界の料理 (タイ) 16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。	
8	水	○	ごはん ざくざく 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 い	こめ こんにやく 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 ししいたけ しょうが キャベツ こまつな	595	34.2	●旬の食材を使った献立 2日: さくらんぼゼリー 3日: 鯉の竜田揚げ 23日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鯛の蒲焼き 30日: 小玉すいか など	
9	木	○	マーボーどん (ごはん、マーボーなす) 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	●旬の食材を使った献立 2日: さくらんぼゼリー 3日: 鯉の竜田揚げ 23日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鯛の蒲焼き 30日: 小玉すいか など	
10	金	○	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 だいち	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	●旬の食材を使った献立 2日: さくらんぼゼリー 3日: 鯉の竜田揚げ 23日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鯛の蒲焼き 30日: 小玉すいか など	
13	月	○	なめし とうふのみそしる 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 しろみそ 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	●旬の食材を使った献立 2日: さくらんぼゼリー 3日: 鯉の竜田揚げ 23日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鯛の蒲焼き 30日: 小玉すいか など	
14	火	○	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	●旬の食材を使った献立 2日: さくらんぼゼリー 3日: 鯉の竜田揚げ 23日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鯛の蒲焼き 30日: 小玉すいか など	
15	水	○	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	●旬の食材を使った献立 2日: さくらんぼゼリー 3日: 鯉の竜田揚げ 23日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鯛の蒲焼き 30日: 小玉すいか など	
16	木	○	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	●旬の食材を使った献立 2日: さくらんぼゼリー 3日: 鯉の竜田揚げ 23日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鯛の蒲焼き 30日: 小玉すいか など	
17	金	○	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	●旬の食材を使った献立 2日: さくらんぼゼリー 3日: 鯉の竜田揚げ 23日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鯛の蒲焼き 30日: 小玉すいか など	
20	月	○	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 オリブあ ぶら さとう	セロリ たまねぎ にんじん バ 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	●旬の食材を使った献立 2日: さくらんぼゼリー 3日: 鯉の竜田揚げ 23日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鯛の蒲焼き 30日: 小玉すいか など	
21	火	○	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	●旬の食材を使った献立 2日: さくらんぼゼリー 3日: 鯉の竜田揚げ 23日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鯛の蒲焼き 30日: 小玉すいか など	
22	水	○	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 しろみそ 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	●旬の食材を使った献立 2日: さくらんぼゼリー 3日: 鯉の竜田揚げ 23日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鯛の蒲焼き 30日: 小玉すいか など	
23	木	○	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 ブッキーニ 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 2日: さくらんぼゼリー 3日: 鯉の竜田揚げ 23日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鯛の蒲焼き 30日: 小玉すいか など	
24	金	○	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 2日: さくらんぼゼリー 3日: 鯉の竜田揚げ 23日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鯛の蒲焼き 30日: 小玉すいか など	
27	月	○	ごはん とんじる いかのからあげ (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 しろみそ あか みそ いか	こめ あぶら こん にやく 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	●旬の食材を使った献立 2日: さくらんぼゼリー 3日: 鯉の竜田揚げ 23日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鯛の蒲焼き 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	●旬の食材を使った献立 2日: さくらんぼゼリー 3日: 鯉の竜田揚げ 23日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鯛の蒲焼き 30日: 小玉すいか など	
29	水	○	ごはん ごもくじる いわしのかぼやき 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	●旬の食材を使った献立 2日: さくらんぼゼリー 3日: 鯉の竜田揚げ 23日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鯛の蒲焼き 30日: 小玉すいか など	
30	木	○	ナン バターチキンカレー NEW! やさしいソテー 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	●旬の食材を使った献立 2日: さくらんぼゼリー 3日: 鯉の竜田揚げ 23日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鯛の蒲焼き 30日: 小玉すいか など	
*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	●旬の食材を使った献立 2日: さくらんぼゼリー 3日: 鯉の竜田揚げ 23日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鯛の蒲焼き 30日: 小玉すいか など
							学校給食摂取基準	650	21-33	●旬の食材を使った献立 2日: さくらんぼゼリー 3日: 鯉の竜田揚げ 23日: 夏野菜スパゲティ 29日: 鯛の蒲焼き 30日: 小玉すいか など

*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。

☆ラッキーにんじん☆「おしむぎいりスープ」



●歯と口の健康週間
(6月4日~10日)

●郷土料理 (福島県)
8日に、東大和市の友好都

●入梅
11日は入梅といい、暦の上

●世界の料理 (タイ)
16日に提供する「カオマン

●旬の食材を使った献立
2日: さくらんぼゼリー

●旬の食材を使った献立
2日: さくらんぼゼリー

●旬の食材を使った献立
2日: さくらんぼゼリー

●旬の食材を使った献立
2日: さくらんぼゼリー

●旬の食材を使った献立
2日: さくらんぼゼリー

●旬の食材を使った献立
2日: さくらんぼゼリー

●旬の食材を使った献立
2日: さくらんぼゼリー

●旬の食材を使った献立
2日: さくらんぼゼリー

●旬の食材を使った献立
2日: さくらんぼゼリー

●旬の食材を使った献立
2日: さくらんぼゼリー

●旬の食材を使った献立
2日: さくらんぼゼリー

●旬の食材を使った献立
2日: さくらんぼゼリー

●旬の食材を使った献立
2日: さくらんぼゼリー

●旬の食材を使った献立
2日: さくらんぼゼリー

●旬の食材を使った献立
2日: さくらんぼゼリー

●旬の食材を使った献立
2日: さくらんぼゼリー

●旬の食材を使った献立
2日: さくらんぼゼリー

●旬の食材を使った献立
2日: さくらんぼゼリー