

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	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ	
1	水	○	かてうどん(うどん、つゆ、ゆで野菜) さくらんぼゼリー	豚もも肉 だし昆布 かつお節 さば節 油揚げ 普通牛乳	米白絞油 片栗粉 冷凍うどん ごま さくらんぼゼリー	たまねぎ 干しいたけ ねぎ にんじん こまつな	658	36.0	 <p>●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、 かみ応えのある「かみかみメニュー」を提供します。 2日: 荳わかめサラダ 6日: ココア豆 8日: ししゃもの磯辺揚げ、 こんにゃくの煮物 10日: 炒めごぼうサラダ</p>	
2	木	○	ごはん なめこのみそ汁 鯉の竜田揚げ 荳わかめサラダ(たまねぎドレッシング)	普通牛乳 だし昆布 かつお節 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 かつお くきわかめ	精白米 片栗粉 薄力粉 米白絞油	なめこ ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん	749	38.8		
3	金	○	ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物	普通牛乳 かつお節 だし昆布 カットわかめ 木綿豆腐 かまぼこ 豚かた肉 ほしひじき 油揚げ	精白米 三温糖 米白絞油	えのきたけ だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 枝豆	775	39.3		
6	月	○	ミルクコッペパン トマト風味ポトフ いんげんのサラダ(フレンチドレッシング) ココア豆	普通牛乳 ベーコン 鶏もも肉 ウインナー 大豆	ミルクパン ジャがいも シュルマカロニ 三温糖	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ とうもろこし いんげん	730	40.2		
7	火	○	ごはん ざくざく 鶏肉の胡麻焼き キャベツと小松菜のサラダ(和風ドレッシング)	普通牛乳 豚もも肉 豆腐 鶏もも肉	精白米 こんにゃく ジャがいも ごま 三温糖 ごま油	だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ しょうが キャベツ こまつな	758	43.3		
8	水	○	ゆかりごはん 沢煮椀 ししゃもの磯辺揚げ(2) こんにゃくの煮物	普通牛乳 だし昆布 かつお節 鶏もも肉 油揚げ なると ししゃも あおのり さつま揚げ	精白米 片栗粉 米白絞油 こんにゃく 三温糖	だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	758	31.4		
9	木	○	朝焼き食パン 豆乳入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)	普通牛乳 あさり 豆乳 生クリーム ベーコン 豚かた肉 冷凍蒸し大豆	食パン 米白絞油 ジャがいも 薄力粉 バター きび砂糖	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	857	40.2		
10	金	○	菜めし 豆腐のみそ汁 シイラの梅ソース 炒めごぼうサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	普通牛乳 かつお節 だし昆布 木綿豆腐 カットわかめ 白みそ 赤みそ シイラ	精白米 三温糖 片栗粉 米白絞油 ノンエッグマヨネーズ	ぶなしめじ ねぎ 練り梅 ごぼう にんじん とうもろこし	659	35.7		
13	月	○	麻婆丼(ごはん、麻婆茄子) きゅうりともやしのサラダ(柑橘ドレッシング) あじさいゼリー	普通牛乳 豚ひき肉 生揚げ 赤みそ	精白米 米白絞油 片栗粉 ごま油 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	822	34.3		
14	火	○	ツナコーンドッグ(背割りコッペパン、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	普通牛乳 ベーコン ツナ ウインナー	コッペパン マカロニ 米白絞油 ノンエッグマヨネーズ ジャがいも	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし いんげん	766	38.0		
15	水	○	カオマンガイ(ごはん、チキン) ワントンスープ カクテルゼリー	普通牛乳 鶏もも肉	精白米 米白絞油 ワントン ごま油 カクテルゼリー	にんじん はくさい ねぎ しょうが レモン果汁	822	35.3		
16	木	○	中華丼(ごはん、中華丼の具) さつま芋の甘辛揚げ ヤングコーンサラダ(たまねぎドレッシング)	普通牛乳 豚かた肉 いか なると	精白米 米白絞油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 干しいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ ヤングコーン缶	843	27.5		
17	金	○	黒砂糖コッペパン 押し麦入りスープ メルルーサのサルサソース ウインナーと野菜のソテー	普通牛乳 ベーコン メルルーサ ウインナー	黒砂糖コッペパン 精麦 片栗粉 米白絞油 オリーブ油 三温糖	セロリ たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト缶 ピーマン レモン果汁 キャベツ とうもろこし	691	34.4		
20	月	○	豚丼(ごはん、豚肉のねぎ塩炒め) 海藻サラダ(和風ドレッシング) 冷凍みかん(生)	普通牛乳 豚もも肉 豚ばら肉 海藻ミックス	精白米 米白絞油 ごま ごま油	しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ こねぎ レモン果汁 キャベツ きゅうり みかん	703	28.7		
21	火	○	中華菜飯 春雨坦々スープ ギョーザ(2) 枝豆サラダ(中華ドレッシング)	豚もも肉 普通牛乳 豚ひき肉 赤みそ 豆乳 ギョーザ	精白米 米白絞油 ごま油 三温糖 ごま 緑豆はるさめ	にんじん 干しいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが もやし にら 根深ねぎ キャベツ 枝豆 とうもろこし	775	29.6		
22	水	○	夏野菜スパゲティ(スパゲティ、夏野菜の トマトソース) フレンチサラダ(フレンチドレッシング) パイン缶	ベーコン ウインナー 普通牛乳	スパゲティ 米白絞油 三温糖	にんにく たまねぎ トマト缶 なす 黄ピーマン ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし パイン缶詰	676	29.2		
23	木	○	ごはん 肉団子の中華スープ 豚肉のピリ辛ソース チンゲン菜のオイスター炒め	普通牛乳 肉団子 豚かた肉	精白米 ごま油 米白絞油 三温糖 片栗粉	にんじん 干しいたけ もやし はくさい しょうが にんにく たけのこ水煮 ピーマン 赤ピーマン キャベツ チンゲンサイ	773	34.4		
24	金	○	ごはん キャベツのみそ汁 手作りコロッケ(ソース) ひよこ豆のサラダ(たまねぎドレッシング)	普通牛乳 だし昆布 かつお節 白みそ 豚ひき肉 ひよこまめ	精白米 米白絞油 ジャがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉	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	941	36.5		
27	月	○	ココアコッペパン リボンパスタのミネストローネ 鶏肉と豆のカレー炒め ももゼリー	普通牛乳 ベーコン 鶏もも肉 ひよこまめ レンズまめ	ココアパン マカロニ 米白絞油 上白糖 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 トマト缶詰 ピーマン	715	40.7		
28	火	○	ごはん 豚汁 いかの唐揚げ(2) キャベツの胡麻和え(胡麻ドレッシング)	普通牛乳 豚もも肉 かつお節 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ いか	精白米 米白絞油 こんにゃく 片栗粉 ごま 三温糖	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	811	35.8		
29	水	○	ナン バターチキンカレー NEW! 野菜ソテー 小玉すいか(生)	普通牛乳 鶏もも肉 生クリーム ベーコン	ナン 米白絞油 ジャがいも 三温糖 バター 薄力粉	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 すいか	859	32.5		
30	木	○	ごはん 五目汁 鯛の蒲焼き きゅうりのサラダ(フレンチドレッシング)	普通牛乳 だし昆布 かつお節 豚かた肉 油揚げ 木綿豆腐 いわし	精白米 薄力粉 片栗粉 米白絞油 三温糖 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	823	35.4		
*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。							月平均	771	35.3	<p>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p>
							学校給食摂取基準	830	27-42	

*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。



●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、かみ応えのある「かみかみメニュー」を提供します。

2日: 荳わかめサラダ

6日: ココア豆

8日: ししゃもの磯辺揚げ、こんにゃくの煮物

10日: 炒めごぼうサラダ

●郷土料理(福島県)

7日に、東大和市の友好都市である喜多方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。



●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。10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♪

●世界の料理(タイ)

15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

に、甘辛いタレがかかった蒸し鶏をのせた料理です。



●旬の食材を使った献立

1日: さくらんぼゼリー

2日: 鯉の竜田揚げ

22日: 夏野菜スパゲティ

29日: 小玉すいか

30日: 鯛の蒲焼き など

