

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] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
1	火	○	ぶたキムチどん(ごはん、ぶたにくのキムチいため) キャベツのごまあえ(ごまドレッシング) みかんかん・とうにゅうあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたももにく あかみそ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごま とうにゅうあんにんどうふ	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ もやし たけのこみずにかん たら じゃがいも キャベツ いんげん みかんかん	578	24.6		
2	水	○	ぎつこくごはん すましじる メダイのみそづけやき こんさいのもの	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 メダイ しろみそ ぶたももにく	こめ ぎつこく ころまい こめあぶら さとう	えのきたけ だいこん ねぎ にんじん ごぼう たけのこみずにかん	584	32.9	●歯と口の健康週間 (6月4日~10日)	
3	木	○	わふうスパゲティ きゅうりサラダ(フレンチドレッシング) さつまいものあまからあげ	ベーコン とりももにく ぎゅうにゅう	スパゲティ こめあぶら かたくりこ さつまいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	637	22.3	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。	
4	金	○	ごはん だいたみーといりキーマカレー コーンサラダ(たまねぎドレッシング) みしょうかん(なま)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたみーと	こめ こめあぶら さとう こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ピーマン トマト かん アップルソース マンゴー チャツネ キャベツ もやし ホールコーン みしょうかん	670	22.8	2日:根菜の煮物	
7	月	○	ごはん にくだんごスープ いかのチリソース(2) こんにやく サラダ(かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう にくだんご いか	こめ ごまあぶら かたくりこ こめあぶら さとう	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 ねぎ キャベツ こんにやく きゅうり	612	25.7	7日:いかのチリソース	
8	火	○	くるぎとうコッペパン ポトフ いためごぼうサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ココアまめ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン だいたみ	くるぎとうコッペパン じゃがいも こめあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう ホールコーン	562	24.3	8日:炒めごぼうサラダ ココア豆	
9	水	○	なめし とうふのみそしる とりにくのうめしそやき くきわかめサラダ(わふうドレッシング)	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 とりももにく くきわかめ	こめ	しめじ ねぎ ねりうめ キャベツ にんじん	529	28.0	9日:茎わかめサラダ	
10	木	○	ごはん さわにわん ししゃものからあげ(2) きんぴらごぼう	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 ししゃも ぶたかたにく さつまあげ	こめ かたくりこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな しょうが にんにく ごぼう	625	27.4	10日:ししゃもの唐揚げ 金平ごぼう	
11	金	○	チリビーンズサンド(かしわパン、 チリビーンズ) とうにゅういり クラム チャウダー 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 ぶた ひきにく だいたみ	かしわパン こめあぶら 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 ホールコーン しょうが にんにく パセリ トマトピューレ アスパラガス キャベツ	631	25.0	●郷土料理	
14	月	○	たこめし New! けんちんじる メンチカツ(ソース) えのきサラダ(わふうドレッシング)	たこ あぶらあげ ぎゅう にゅう かつおぶし さばぶし メンチカツ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ だいこん ねぎ えのきたけ キャベツ	614	26.3	14日:「たこめし」(愛知県)	
15	火	○	マーボーなすどん(ごはん、 マーボーなす) てっこつツテ 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 ほしひじき ちりめんじゃこ	こめ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たら ねぎ なす こまつな キャベツ あかピーマン	635	26.0	17日:「石狩汁」(北海道)	
16	水	○	ホットドッグ(せわりコッペパン、 とうふウィンナーケチャップソース) コーヒーミルク リボンパスタ いりオニオンスープ かぼちゃ サラダ(ノンエッグマヨネーズ)	コーヒーミルク とりもも にく とうふウィンナー	コッペパン リボンパ スタ さとう ノン エッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ かぼちゃ きゅうり ホールコーン	759	33.6	17日:「石狩汁」(北海道)	
17	木	○	とりごぼうごはん いしかりじる New! えだまめサラダ(かん きつドレッシング)	とりももにく ぎゅうにゅう う だしこんぶ かつおぶし さけ しろみそ	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ しめじ こんにやく ねぎ えだまめ	609	24.4	17日:「石狩汁」(北海道)	
18	金	○	ごはん だいこんのみそしる ぶたにくのごまやき 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 もめんどうふ あかみそ しろみそ ぶた ローズにく わかめ	こめ さとう ごまあぶら ごま	だいこん にんじん ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	584	27.5	17日:「石狩汁」(北海道)	
21	月	○	あさやきしょくパン(たまこなし いりジャム) トマトシチュー ウィンナーとやさいのソテー	ぎゅうにゅう ぶたかたにく ひよこまめ ウィンナー	しょくパン こめあぶら さとう こむぎこ くずこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ホールコーン たまこなしピューレ ようなしかん レモンかじゅう	556	27.2	17日:「石狩汁」(北海道)	
22	火	○	カオマンガイ(ごはん、チキン) New! はるさめスープ パインかん	ぎゅうにゅう とりももにく	こめ こめあぶら かりょく とうはるさめ ごまあぶら	にんじん えのきたけ ほししいたけ はくさい レモンかじゅう しょうが ねぎ パインかん	545	24.1	17日:「石狩汁」(北海道)	
23	水	○	タコライス(ごはん、ぐ、ゆで やさい) もずくスープ ミニ フィッシュ	ぎゅうにゅう とりももにく もずく ぶたひきにく ミニフィッシュ	こめ こめあぶら とう ごまあぶら さとう	えのきたけ にんじん にんにく たまねぎ トマトかん レモンかじゅう キャベツ もやし	588	24.9	17日:「石狩汁」(北海道)	
24	木	○	みそラーメン あげシュウマイ(2) だいたみーとサラダ(ちゅうか ドレッシング)	ぶたももにく あかみそ はっちょうみそ ぎゅう にゅう シュウマイ だいたみ	こめあぶら ごまあぶら ちゅうかめん	しょうが にんにく にんじん ホールコーン はくさい ねぎ もやし キャベツ	678	29.1	17日:「石狩汁」(北海道)	
25	金	○	たまごいりチャーハン ちゅうか スープ こまつなソテー れいとうみかん(なま)	やきぶた なると いりたまご ぎゅうにゅう とりもも にく ベーコン	こめ こめあぶら ごまあぶら	にんにく ねぎ しょうが ほししいたけ にんじん もやし こまつな みかん	522	21.8	17日:「石狩汁」(北海道)	
28	月	○	フィッシュバーガー(かしわパン、 ホキのフライ(ソース)) ABC スープ キャベツサラダ(たま ねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	かしわパン マカロニ こむぎこ パンこ こめあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり	552	24.8	17日:「石狩汁」(北海道)	
29	火	○	ごはん ハンガリアンシチュー かいそうサラダ(かんきつ ドレッシング) しょうなん ゴールドゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく かいそう ミックス	こめ こめあぶら じゃがいも こむぎこ しょうなん ゴールドゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレ ピーマン キャベツ きゅうり	678	20.9	17日:「石狩汁」(北海道)	
30	水	○	ココアコッペパン ジュリエ ンヌスープ ささみのレモン ふうみ(低中1高2) きの こソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とり ささみにく	ココアパン じゃがいも こむぎこ こめあぶら さとう	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ にんじん レモンかじゅう しょうが にんにく エリンギ しめじ ホールコーン ほうれんそう	531	27.7	17日:「石狩汁」(北海道)	
*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	604	26.0	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	

*六月の給食費引落し日は、六月三十日(水)です。残高確認をお願いします。



はくち けんこうしゅうかん
●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。

2日:根菜の煮物

7日:いかのチリソース

こんにやくサラダ

8日:炒めごぼうサラダ
ココア豆

9日:茎わかめサラダ

10日:ししゃもの唐揚げ
金平ごぼう

14日:「たこめし」(愛知県)

たこめしは、もともと漁師
が船の上で作る漁師飯の
ひとつです。今回は、しょう
ゆやみりんなどの調味料
で煮た「たこ」をごはんと混
ぜて作ります!

17日:「石狩汁」(北海道)

17日:「石狩汁」(北海道)

17日:「石狩汁」(北海道)

17日:「石狩汁」(北海道)

17日:「石狩汁」(北海道)

17日:「石狩汁」(北海道)

17日:「石狩汁」(北海道)

17日:「石狩汁」(北海道)

17日:「石狩汁」(北海道)

17日:「石狩汁」(北海道)