

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	○	ぎっごくごはん 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 ぎっごく くらま 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		
2	水	○	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	●歯と口の健康週間 (6月4日~10日)	
3	木	○	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 ほ くさいキムチ もやし たけのこみ ずにかん たら キャベツ いんげ ん みかんかん	578	24.6	●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 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	1日:根菜の煮物	
7	月	○	くろぎとうコッペパン 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 だいず	くろぎとうコッペパン 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	4日:いかのチリソース	
8	火	○	ごはん だいずミートいりキーマカレー 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 だいずミート	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 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	7日:炒めごぼうサラダ ココア豆	
9	水	○	ごはん さわにわん ししやものからあげ (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 なたししや 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	9日:ししやもの唐揚げ 金平ごぼう	
10	木	○	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 だいず	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	11日:茎わかめサラダ	
11	金	○	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	●郷土料理 16日:「たこめし」(愛知県)	
14	月	○	マーボーなすどん (ごはん、マーボー なす) てっこつソテー 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 ゼリー	こめ 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 こまつな キャベツ あかピーマン	635	26.0	たこめしは、もともと漁師 が船の上で作る漁師飯の 一つです。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!	
15	火	○	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	21日:「石狩汁」(北海道) 鮭がよくとれる石狩川の 近くの町で生まれた料理 で、みそを溶いた汁に鮭を 入れています。	
16	水	○	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	「芋もち」(北海道) 蒸してつぶしたじゃがい もを揚げ、甘辛いたれを かけた料理です。	
17	木	○	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	●旬の食材を使った献立 8日:美生柑	
18	金	○	あさやきしょくパン (たまこなしり 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	10日:アスパラガスサラダ	
21	月	○	とりごぼうごはん いしかりじる New! いもち 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 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	●旬の食材を使った献立 8日:美生柑	
22	火	○	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 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	11日:鶏肉の梅しそ焼き	
23	水	○	みそラーメン あげシュウマイ (2) だいずサラダ (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 だいず	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	15日:かぼちゃサラダ	
24	木	○	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 りよ 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	その他 メダイ、たこ、じゃがいも、 たまねぎなど	
25	金	○	たまごいりチャーハン ちゅうかスープ こまつなのソテー れいとうみかん (なま)	やきぶた なたししや 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	11日:鶏肉の梅しそ焼き	
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	その他 メダイ、たこ、じゃがいも、 たまねぎなど	
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	15日:かぼちゃサラダ	
30	水	○	ココアコッペパン ジュリエンスープ 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	15日:かぼちゃサラダ	
*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	きゅうり、ひがしやま、さん、じば、や 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(水)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。

1日:根菜の煮物

4日:いかのチリソース

7日:炒めごぼうサラダ
ココア豆

9日:ししやもの唐揚げ
金平ごぼう

11日:茎わかめサラダ

16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
一つです。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!

21日:「石狩汁」(北海道)

鮭がよくとれる石狩川の
近くの町で生まれた料理
で、みそを溶いた汁に鮭を
入れています。

「芋もち」(北海道)

蒸してつぶしたじゃがい
もを揚げ、甘辛いたれを
かけた料理です。

●旬の食材を使った献立

8日:美生柑

10日:アスパラガスサラダ

11日:鶏肉の梅しそ焼き

15日:かぼちゃサラダ

その他
メダイ、たこ、じゃがいも、
たまねぎなど

15日:かぼちゃサラダ