

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	火	○	和風スパゲティ きゅうりサラダ(フレンチドレッシング) さつま芋の甘辛揚げ	ベーコン 若鶏もも 皮なし 普通牛乳	スパゲティ 米白絞油 片栗粉 さつまいも きび砂糖	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	798	27.5	 <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「かみかみメニュー」を提供します。</p> <p>3日:根菜の煮物 4日:炒めごぼうサラダ ココア豆 8日:いかのチリソース こんにやくサラダ 10日:茎わかめサラダ 11日:ししゃもの唐揚げ 金平ごぼう</p> <p>●郷土料理 15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!</p> <p>18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。</p> <p>●旬の食材を使った献立 7日:美生柑 9日:アスパラガスサラダ 10日:鶏肉の梅しそ焼き 14日:かぼちゃサラダ</p> <p>その他 メダイ、たこ、じゃがいも、たまねぎなど </p>	
2	水	○	豚キムチ丼(ごはん、豚肉のキムチ炒め) キャベツの胡麻和え(胡麻ドレッシング) みかん缶・豆乳杏仁豆腐	普通牛乳 豚もも肉 赤みそ	精白米 米白絞油 三温糖 片栗粉 ごま きび砂糖 豆乳杏仁豆腐	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 水煮缶 にら キャベツ いんげん みかん缶	715	30.6		
3	木	○	雑穀ごはん すまし汁 メダイの味噌漬け焼き 根菜の煮物	普通牛乳 かつお節 だし昆布 わかめ 木綿豆腐 かまぼこ メダイ 白みそ 豚もも肉	精白米 雑穀 黒米 米白絞油 三温糖	えのきたけ だいこん ねぎ にんじん ごぼう たけのこ水煮缶	739	42.2		
4	金	○	黒砂糖コッペパン ポトフ 炒めごぼうサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ココア豆	普通牛乳 ウインナー ベーコン 大豆	黒砂糖コッペパン じゃがいも 米白絞油 ノンエッグマヨネーズ きび砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう ホールコーン	709	30.8		
7	月	○	ごはん 大豆ミート入りキーマカレー コーンサラダ(たまねぎドレッシング) 美生柑(生)	普通牛乳 豚ひき肉 大豆ミート	精白米 米白絞油 きび砂糖 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ピーマン トマト缶 アップルソース キャベツ もやし ホールコーン マンゴー チャツネ 美生柑	843	28.2		
8	火	○	ごはん 肉団子スープ いかのチリソース(2) こんにやくサラダ(柑橘ドレッシング)	普通牛乳 肉ボール いか	精白米 ごま油 片栗粉 米白絞油 三温糖	にんじん 干しいたけ 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	777	32.6		
9	水	○	チリビーンズサンド(柏パン、チリビーンズ) 豆乳入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)	普通牛乳 あさり 豆乳 生クリーム 豚ひき肉 蒸し大豆	かしわパン 米白絞油 じゃがいも 薄力粉 パター 三温糖	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	793	31.3		
10	木	○	菜めし 豆腐のみそ汁 鶏肉の梅しそ焼き 茎わかめサラダ(和風ドレッシング)	普通牛乳 かつお節 だし昆布 木綿豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ 鶏もも肉 くきわかめ	精白米	ぶなしめじ ねぎ 練り梅 キャベツ にんじん	655	35.0		
11	金	○	ごはん 沢煮椀 ししゃもの唐揚げ(2) 金平ごぼう	普通牛乳 だし昆布 かつお節 鶏もも肉 油揚げ なたと ししゃも 豚かた肉 さつま揚げ	精白米 片栗粉 米白絞油 きび砂糖 ごま ごま油	だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな しょうが にんにく ごぼう	788	34.4		
14	月	○	ホットドッグ(背割りコッペパン、豆腐ウインナーケチャップソース) コーヒーミルク リボンパスタ入りオニオンスープ かぼちゃサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	コーヒーミルク ベーコン 鶏もも肉 豆腐ウインナー	コッペパン リボンパスタ 三温糖 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	1047	46.1		
15	火	○	たこめし New! けんちん汁 メンチカツ(ソース) えのきサラダ(和風ドレッシング)	たこ 油揚げ 普通牛乳 かつお節 さば節 メンチカツ	精白米 きび砂糖 米白絞油 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ だいこん ねぎ えのきたけ キャベツ	771	32.8		
16	水	○	麻婆茄子丼(ごはん、麻婆茄子) 鉄骨ソテー あじさいゼリー	普通牛乳 豚ひき肉 生揚げ 赤みそ ほしひじき ちりめんじゃこ	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 こまつな キャベツ 赤ピーマン	806	32.9		
17	木	○	朝焼き食パン(多摩湖梨入りジャム) トマトシチュー ウインナーと野菜のソテー	普通牛乳 豚かた肉 ひよこまめ ウインナー	食パン 米白絞油 きび砂糖 薄力粉 グラニュー糖 ぐず粉	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 洋なし 缶 多摩湖梨ピューレ レモン果汁	702	34.3		
18	金	○	鶏ごぼうごはん 石狩汁 New! 芋もち New! 枝豆サラダ(柑橘ドレッシング)	鶏もも肉 普通牛乳 だし昆布 かつお節 さけ 白みそ	精白米 精麦 米白絞油 きび砂糖 じゃがいも 片栗粉 三温糖	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ こんにやく ねぎ 枝豆	726	29.9		
21	月	○	ごはん 大根のみそ汁 豚肉の胡麻焼き 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 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 豚ロース肉 わかめ	精白米 三温糖 ごま油 ごま	だいこん にんじん ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	732	35.2		
22	火	○	味噌ラーメン 揚げシュウマイ(2) 大豆サラダ(中華ドレッシング)	豚もも肉 赤みそ 八丁みそ 普通牛乳 しゅうまい 蒸し大豆	米白絞油 ごま油 中華めん	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	884	37.4		
23	水	○	カオマンガイ(ごはん、チキン) New! 春雨スープ パイン缶	普通牛乳 鶏もも肉	精白米 米白絞油 緑豆 はるさめ ごま油	にんじん えのきたけ 干しいたけ はくさい レモン果汁 しょうが ねぎ パイン缶	683	29.8		
24	木	○	タコライス(ごはん、具、ゆで野菜) もずくスープ ミニフィッシュ	普通牛乳 鶏もも肉 もずく 豚ひき肉 ミニフィッシュ	精白米 米白絞油 ごま油 三温糖	えのきたけ にんじん にんにく たまねぎ トマト缶 レモン果汁 キャベツ もやし	743	31.0		
25	金	○	フィッシュバーガー(柏パン、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)	普通牛乳 ベーコン ホキ	柏パン マカロニ 薄力粉 パン粉 米白絞油	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり	691	31.3		
28	月	○	卵入りチャーハン 中華スープ 小松菜のソテー 冷凍みかん(生)	焼き豚 なたと いり卵 普通牛乳 鶏もも肉 ベーコン	精白米 米白絞油 ごま油	にんにく ねぎ しょうが 干しいたけ にんじん もやし こまつな みかん	644	26.6		
29	火	○	ココアコッペパン ジュリエンヌスープ ささみのレモン風味(2) きのこソテー	普通牛乳 ベーコン 鶏ささ身肉	ココアパン じゃがいも 薄力粉 米白絞油 三温糖	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ にんじん レモン果汁 しょうが にんにく エリンギ ぶなしめじ ホールコーン ほうれん草	694	40.9		
30	水	○	ごはん ハンガリアンシチュー 海藻サラダ(柑橘ドレッシング) 湘南ゴールドゼリー	普通牛乳 ベーコン 豚ひき肉 海草ミックス	精白米 米白絞油 じゃがいも 薄力粉 湘南ゴールドゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ ピーマン キャベツ きゅうり	861	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。							月平均	764	33.0	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	830	27-42	

*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。