

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	木	○	とりごぼうごはん わかめのみそしる メダイのピリからソース キャベツといんげんのサラダ (こうみじおドレッシング)	とりにく ギョウにゅう もめんどうふ あかみそ しろみそ わかめ めだい	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし いんげん	598	30.1	 <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: きなこ豆 6日: きびなごフライ 26日: 茎わかめのきんぴら</p>  <p>●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。16日に「い かの梅ソース」を提供するの で、旬の味を楽しみましょう。</p>  <p>●郷土料理 (福島県) 26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。</p>  <p>●旬の食材を使った献立 20日: 「小玉すいか」 28日: 「鰯の蒲焼き」 その他 きゅうり、ピーマンなど</p>  <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>	
2	金	○	ごもくうどん とりてん きなこまめ	なると あぶらあげ ギョウにゅう とりささみ だいず きなこ	さとう うどん あぶら かたくりこ こむぎこ	はくさい にんじん ねぎ こまつな しょうが にんにく	625	31.7		
5	月	○	ごはん ハンガリアンシチュー グリーンサラダ (フレンチドレッシング) パインかん・レモンゼリー	ギョウにゅう ベーコン ぶたひきにく レンズまめ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ レモンゼリー	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 トマトピューレ ピーマン キャベツ きゅうり えだまめ パインかんづめ	669	20.4		
6	火	○	たかなごはん とんじる きびなごフライ (低3・中高4) (ソース) こまつなともやしのおひたし (しょうゆ)	ギョウにゅう ぶたにく あぶらあげ もめんどうふ しろみそ あかみそ きびなごフライ	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	たかなづけ しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ もやし こまつな	659	28.5		
7	水	○	あさやきしよくパン おしむぎいり やさいスープ カレーミート あじさいゼリー	ギョウにゅう ベーコン とりにく ぶたひきにく だいず	しよくパン あぶら むぎ さとう こむぎこ ぶどうゼリー マスカットゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン パセリ にんにく しょうが トマトピューレ	584	27.6		
8	木	○	ぶたキムチどん (ごはん、なまあげとぶたにくのキムチいため) だいこんサラダ (かんきつドレッシング) れいとうみかん (なま)	ギョウにゅう ぶたにく あかみそ なまあげ くきわかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ なら だいこん みかん	622	25.3		
9	金	○	ごはん すましじる とりにくのあまからだれ しおにくじゃが	ギョウにゅう もめんどうふ わかめ とりにく ぶたにく	こめ しらたまふ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	たけのこ だいこん ねぎ しょうが たまねぎ にんじん いんげん	581	31.7		
12	月	○	あさやきしよくパン (りんごジャム) とくにゅういりクリームシチュー キャベツときゅうりのサラダ (たまねぎドレッシング)	ギョウにゅう ベーコン とりにく とくにゅう なまクリーム ピザチーズ	しよくパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう はちみつ づくこ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり アップルソース りんごかんづめ レモン	639	26.8		
13	火	○	ごはん うすくずじる さばのみそだれかけ だいこんのもの	ギョウにゅう とりにく もめんどうふ かまぼこ さば あかみそ さつまあげ	こめ かたくりこ さとう	にんじん ねぎ こまつな しょうが だいこん いんげん	591	30.2		
14	水	○	ちゅうかどん (ごはん、ちゅうかどんのぐ) わかめサラダ (ちゅうかドレッシング) みかんかん・とくにゅうあんにんどうふ	ギョウにゅう ぶたにく いかなると わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら とくにゅうあんにんどうふ	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 もやし キャベツ みかんかんづめ	592	25.1		
15	木	○	かてうどん (うどん、つゆ、ゆでやさい) ちくわのいそべあげ (低1・中高2)	ぶたにく あぶらあげ ギョウにゅう やきちくわ あおのり	あぶら かたくりこ うどん こむぎこ ごま	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな	664	32.5		
16	金	○	ごはん だいこんのみそしる いかのうめソース (2) いんげんとさつまあげのいためもの	ギョウにゅう わかめ あぶらあげ しろみそ あかみそ いか さつまあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま あぶら	だいこん ねぎ ねりうめ いんげん にんじん	597	27.4		
19	月	○	ちゅうかおこわ はるさめスープ ギョウザ (2) こんにゃくサラダ (かんきつドレッシング)	やきぶた ギョウにゅう とりにく ギョウざい かいそうミックス	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら りょくとう はるさめ こんにゃく	にんじん ほししいたけ チンゲンサイ はくさい ねぎ もやし キャベツ	589	20.3		
20	火	○	くろざとうしよくパン チキンカチャトーラ いためごぼうサラダ (ノンエッグマヨネーズ) こだますいか (なま)	ギョウにゅう とりにく だいず	くろざとうしよくパン オリーブあぶら じゃがいも さとう こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマトかん ごぼう いんげん すいか	627	26.8		
21	水	○	わかめごはん ジョア (プレーン) さわにわん てづくりコロッケ (ソース) こまつないりごまあえ (ごまドレッシング)	たきこみわかめ はっこうにゅうプレーン とりにく あぶらあげ ぶたひきにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ ごま さとう	だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん もやし こまつな	674	23.9		
22	木	○	むぎごはん ガルバンゾーカレー かいそうサラダ (たまねぎドレッシング) あまなつ・パインかん	ギョウにゅう とりにく ひよこまめ かいそうミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ ピーマン トマトピューレ アップルソース マンゴチャツネ もやし キャベツ あまなつかんづめ パインかんづめ	649	21.6		
23	金	○	ホットドッグ (せわりコッペパン、とうふウインナーのチリソース) かぼちゃのとうにゅうポタージュ キャベツのソテー	ギョウにゅう とりにく とくにゅう とうふウインナー ベーコン	コッペパン あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ にんにく トマトピューレ ホールコーン キャベツ	607	28.2		
26	月	○	ごはん ざくざく とりにくのみそづけやき くきわかめ きんぴら	ギョウにゅう とりにく やきどうふ しろみそ くきわかめ さつまあげ	こめ こんにゃく じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが にんにく	586	30.0		
27	火	○	トマトクリームスパゲティ えのきいりサラダ (フレンチドレッシング) フルーツしらたま	ツナ ギョウにゅう なまクリーム こなチーズ	スパゲティ あぶら オリーブあぶら さとう こむぎこ バター しらたまもち	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ パセリ えのきたけ キャベツ きゅうり りんごかんづめ みかんかんづめ	622	22.7		
28	水	○	ごはん なすのみそしる いわしのかばやき キャベツのおかかあえ (おかか・しょうゆ)	ギョウにゅう もめんどうふ わかめ あぶらあげ あかみそ しろみそ まいわし	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	なす ねぎ しょうが キャベツ いんげん にんじん	635	27.4		
29	木	○	タコライス (ごはん、にくみそ、やさい) ワンタンスープ ミニフィッシュ	ギョウにゅう とりにく ぶたひきにく だいず あじつけこざかな	こめ あぶら ワンタン かわ ごまあぶら さとう	にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ にんにく たまねぎ トマト ピーマン レモン キャベツ もやし きゅうり	681	32.9		
30	金	○	パンパキンしよくパン にくだんごスープ ホキのマリネ ももゼリー	ギョウにゅう ベーコン にくボール ホキ	パンパキンパン かたくりこ あぶら オリーブ あぶら さとう ピーチゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ レモン パセリ おうとうかんづめ	739	30.6		
							月平均	629		27.4
							学校給食摂取基準	650		21-33

*六月分の給食費引落し日は、六月三十日(金)です。残高確認をお願いします。

*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。