

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	○	ごもくうどん とりてん きなこまめ	なると あぶらあげ ぎゅう 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	 <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。 1日:きなこ豆 6日:きびなごフライ 28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。20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> 
2	金	○	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	ぎゅうにゅう 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	
5	月	○	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 ぎゅうにゅう 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	
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)	ぎゅうにゅう 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 にやく	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 やさしいスープ カレーミート あじさいゼリー	ぎゅうにゅう 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	○	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	ぎゅうにゅう もめんどう ふ わかめ とりにく ぶた ひきにく	こめ したたまふ 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	
9	金	○	あさやきしよくパン(りんごジャ ム)とう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)	ぎゅうにゅう ベーコン と りにく とうにゅう 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 ぐずこ	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	
12	月	○	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)	ぎゅうにゅう 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 にら だいこん み かん	622	25.3	
13	火	○	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・とうにゅうあんにん どうふ	ぎゅうにゅう 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 とうにゅうあんにん 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	
14	水	○	かてうどん(うどん、つゆ、ゆで やさしい)ちくわのいそべあげ (低1・中高2)	ぶたにく あぶらあげ ぎゅう にゅう やさちくわ あおのり	あぶら かたくりこ とう 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	
15	木	○	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	ぎゅうにゅう 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	
16	金	○	ちゅうかおこわ はるさめスープ ギョウザ(2) こんにやくサラダ (かんきつドレッシング)	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく ぎょうざ かい そうミックス	こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら りよくとうはるさめ こん にやく	にんじん ほしいたけ チンゲ ンサイ はくさい ねぎ もやし キャベツ	589	20.3	
19	月	○	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)	ぎゅうにゅう 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 あぶら 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 ごぼう いんげ ん すいか	627	26.8	
20	火	○	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	ぎゅうにゅう 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 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	
21	水	○	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	ぎゅうにゅう 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	
22	木	○	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)かぼちやのとうにゅうポタ ージュ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう とうふウイ 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 かぼちや 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	
23	金	○	わかめごはん ジョア(プレーン) さわにわん てづくりクロック (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 まっしゅぼてと 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	
26	月	○	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 ぎゅうにゅう 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	
27	火	○	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)	ぎゅうにゅう 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	
28	水	○	ごはん ぎくぎく とりにくのみそづけやさ きわかめのみんぴら	ぎゅうにゅう とりにく や きどうふ しろみそ きわ かめ さつまあげ	こめ こんにやく 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	
29	木	○	タコライス(ごはん、にくみそ、 やさしい) ワンドンスープ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたひきにく だいず あじつけごさかな	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	ぎゅうにゅう 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。

給食では東大和市産の
地場野菜も使用して
おります。