

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	木	○	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) パイン缶・レモンゼリー	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 レンズ豆	米 なたね油 ジャガイモ 小麦粉 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 トマト缶 豆苗 トマトピューレ ピーマン キャベツ きゅうり えだまめ パイナップル缶詰	849	25.0		
2	金	○	鶏ごぼうごはん わかめの味噌汁 メダイのピリ辛ソース キャベツといんげんのサラダ (香味塩ドレッシング)	鶏肉 牛乳 木綿豆腐 赤み そ 白みそ わかめ 目鯛	米 麦 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油	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	757	38.2	●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 いかみ応えのある「かみかみ メニュー」を提供します。 5日:きなこ豆  7日:きびなごフライ  27日:茎わかめのきんぴら	
5	月	○	五目うどん とり天 きなこ豆	なると 油揚げ 牛乳 鶏ささみ 大豆 きな こ	三温糖 うどん なたね 油 片栗粉 小麦粉	はくさい にんじん ねぎ こまつ な しょうが にんにく	798	40.2		
6	火	○	朝焼き食パン 押麦入り野菜スープ カレーミート あじさいゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚ひ き肉 大豆	食パン なたね油 麦 三温糖 小麦粉 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	745	34.5		
7	水	○	高菜ごはん 豚汁 きびなごフライ (5) (ソース) 小松菜ともやしのお浸し (しょうゆ)	牛乳 豚肉 油揚げ 木綿豆 腐 白みそ 赤みそ きびな ごフライ	米 なたね油 ごま油 ジャガイモ こんにゃく	たかな漬 しょうが にんじん ご ぼう だいこん ねぎ もやし こ まつな	840	36.2		
8	木	○	朝焼き食パン (りんごジャム) 豆乳入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)	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 生クリーム ピザチーズ	食パン なたね油 ジャ ガイモ 小麦粉 バター 三温糖 はちみつ ぐず 粉	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 りんご缶詰 レモン果汁	812	33.5		
9	金	○	豚キムチ丼 (ごはん、生揚げと豚 肉のキムチ炒め) 大根サラダ (柑橘ドレッシング) 冷凍みかん (生)	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ 茎わかめ	米 なたね油 三温糖 片栗粉	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	775	31.0	●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。19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。	
12	月	○	ごはん すまし汁 鶏肉の甘辛だれ 塩肉じゃが	牛乳 木綿豆腐 わかめ 鶏肉 豚肉	米 白玉麩 三温糖 片栗 粉 なたね油 ジャガイ	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	736	40.2		
13	火	○	かてうどん (うどん、つゆ、ゆで 野菜) ちくわの磯辺揚げ (2)	豚肉 油揚げ 牛乳 焼きち くわ 青のり	なたね油 片栗粉 うど ん 小麦粉 ごま	たまねぎ ねぎ にんじん こまつ な	852	41.4		
14	水	○	ごはん うすくず汁 鯖の味噌だれかけ 大根の煮物	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かま ぼ 鯖 赤みそ さつま揚 げ	米 片栗粉 三温糖	にんじん ねぎ こまつな しょう が だいこん いんげん	757	38.8		
15	木	○	中華丼 (ごはん、中華丼の具) わかめサラダ (中華ドレッシン グ) みかん缶・豆乳杏仁豆腐	牛乳 豚肉 いか なると わかめ	米 なたね油 三温糖 片 栗粉 ごま油 豆乳杏仁豆腐	しょうが にんにく たまねぎ に んじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ もやし キャベツ みかん缶詰	750	31.5		
16	金	○	黒砂糖食パン チキンカチャトーラ 炒めごはんサラダ (ノンエッグマ ヨネーズ) 小玉すいか (生)	牛乳 鶏肉 大豆	黒砂糖食パン オリーブ 油 ジャガイモ 三温糖 小麦粉 なたね油 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 トマト缶詰ダイス ご ぼう 冷凍いんげん すいか	782	33.8		
19	月	○	ごはん 大根の味噌汁 いかの梅ソース (2) いんげんとさつま揚げの炒め物	牛乳 わかめ 油揚げ 白み そ 赤みそ いか さつま揚 げ	米 片栗粉 なたね油 三 温糖 ごま ごま油	だいこん ねぎ 練り梅 いんげん にんじん	766	35.0	●郷土料理 (福島県) 27日に、東大和市の友好 都市である喜多方市や会津 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。 	
20	火	○	中華おこわ 春雨スープ ギョウザ (2) こんにゃくサラダ (柑橘ドレッシン グ) ★ラッキーにんじん「はるさめスープ」★	焼き豚 牛乳 鶏肉 ギョウ ザ 海藻ミックス	米 もち米 なたね油 三温糖 ごま油 緑豆はるさめ こんにゃく	にんじん 干しいたけ チンゲ ンサイ はくさい ねぎ もやし キャベツ	735	24.1		
21	水	○	ホットドッグ (背割りコッペパ ン、豆腐ウインナーのチリソー ス) かぼちゃの豆乳ポタージュ キャベツのソテー	牛乳 鶏肉 豆乳 豆腐 ウインナー ベーコン	コッペパン なたね油 小麦粉 三温糖	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	792	36.1		
22	木	○	わかめごはん ジョア (プレーン) 沢煮椀 手作りコロッケ (ソース) 小松菜入り胡麻和え (胡麻ドレッシング)	炊き込みわかめ 発酵乳プ レーン 鶏ひき肉 油揚げ 豚ひき肉	米 麦 なたね油 ジャガ イモ マッシュポテト 小麦粉 パン粉 ごま 三 温糖	だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん もやし こまつな	899	31.8		
23	金	○	麦ごはん ガルバンゾーカレー 海藻サラダ (たまねぎドレッシン グ) 甘夏・パイン缶	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 海藻 ミックス	米 麦 なたね油 ジャガ イモ 小麦粉	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 甘 夏缶 パイナップル缶詰	831	26.6	●旬の食材を使った献立 16日:「小玉すいか」 26日:「鯛の蒲焼き」 その他 きゅうり、ピーマンなど 	
26	月	○	ごはん なすの味噌汁 鯛の蒲焼き キャベツのおかか和え (おかか・しょうゆ)	牛乳 木綿豆腐 わかめ 油 揚げ 赤みそ 白みそ 真鯛	米 小麦粉 片栗粉 な たね油 三温糖 ごま	なす ねぎ しょうが キャベツ いんげん にんじん	821	35.3		
27	火	○	ごはん ざくざく 鶏肉の味噌漬 焼き 茎わかめのきんぴら	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 白み そ 茎わかめ さつまあげ	米 こんにゃく ジャガ イモ 三温糖 なたね油 ごま油 ごま いら	だいこん にんじん ごぼう 干し しいたけ しょうが にんにく	744	37.8		
28	水	○	トマトクリームスパゲティ えのき入りサラダ (フレンチド レッシング) フルーツ白玉	ツナ 牛乳 生クリーム 粉 チーズ	スパゲティ なたね油 オリーブ油 三温糖 小 麦粉 バター 白玉もち	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 んご缶詰 みかん缶詰	787	28.0		
29	木	○	パンプキン食パン 肉団子スープ ホキのマリネ ももゼリー	牛乳 ベーコン にくボール ホキ	パンプキンパン 片栗粉 なたね油 オリーブ油 三温糖 ピーチゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ レ モン パセリ 黄桃缶	954	39.0		
30	金	○	タコライス (ごはん、肉みそ、野菜) ワンドンスープ ミニフィッシュ	牛乳 鶏肉 大豆 豚ひき肉 味付け小魚	米 なたね油 ワンタン 皮 ごま油 三温糖	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 レモン果汁 キャ ベツ もやし きゅうり	883	42.3	給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。 	
							月平均	803	34.6	
*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。							学校給食摂取基準	830	27- 42	

*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。