

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	
2	月	○	ごはん ごもくじる かつおのあまからだれ ひじきのにももの	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ かつお ほしひじき あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	だいこん ぶなしめじ ねぎ しょうが にんじん ほししいたけ えだまめ	630	33.4		
3	火	○	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) ちんじゅわんず (2) パイン・りんごかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ なまあげ ちんじゅわんず	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 りんごかん づめ パインかんづめ	642	26.9	<b>●歯と口の健康週間</b> (6月4日~10日) はくち けんこう たも 歯と口の健康を保つために、かみえのある「かみかみメニュー」を提供します。 5日:ししゃもフライ 6日:茎わかめのきんぴら 11日:いかの梅ソース 	
4	水	○	ツナコーンドッグ (せわりコッペパン、ツナコーン (ノンエッグマヨネーズ) ミネストローネ こだますいか (なま)	ぎゅうにゅう ベーコン とり にく レンズまめ ツナ	コッペパン 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 キャベツ トマトピューレ トマトかん ホールコーン すいか	548	28.4		
5	木	○	ゆかりごはん けんちんじる ししゃもフライ (低1・中高2) (ソース) こまつないりサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも	こめ あぶら こんにやく じゃがいも こむぎこ パンこ	ゆかり にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ キャベツ もやし こまつな	570	22.3		
6	金	○	ごはん すましじる ぶたにくのみそづけ やき きわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう もめんどうふ かまぼこ ぶたにく きわかめ あまみそ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	えのきたけ だいこん ねぎ こまつな しょうが ごぼう にんじん	575	27.4		
9	月	○	あさやきココアしよくパン クリームシチュー ウインナーとやさいのソテー あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とり にく なまクリーム ピザチーズ ウインナー	ココアパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター 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 ピーマン ホールコーン	650	29.2		
10	火	○	タコライス (ごはん、タコライスのぐ、ゆでやさい) もずくスープ	ぎゅうにゅう とり にく もずく かまぼこ ぶたひき にく	こめ あぶら ごまあぶら さとう	えのきたけ ねぎ にんにく たまねぎ にんじん トマトかん レモンかじゅう キャベツ もやし	593	26.2	<b>●牛乳の日</b> ぎゅうにゅう ひ 牛乳には豊富な栄養素が含まれています。特に多く含まれているのは、カルシウムです。カルシウムは丈夫な骨や歯を作るのに欠かせません。また、タンパク質も豊富です。タンパク質は成長するのに必要な栄養素です。 	
11	水	○	なめし うすくずじる いかのうめソース (2) キャベツ いためのおかかあえ (おかか)	ぎゅうにゅう とり にく もいかにん あぶらあげ かつおぶし	こめ くずこ かたくりこ あぶら さとう ごま	なめしのもと えのきたけ だいこん ねぎ こまつな ねりうめ にんじん キャベツ もやし	598	29.0		
12	木	○	チキンサンド (かしわパン、とり にくのカレーノンエッグマヨネーズやき) にくだんごスープ だいたいサラダ (フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう にくだんご とり にく だいたい	かしわパン じゃがいも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん ほししいたけ にんにく キャベツ きゅうり	595	31.4	<b>★ラッキーにんじん「にくだんごスープ」★</b>	
13	金	○	マーボーなすどん (ごはん、マーボーなす) ワンタンスープ パインかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう とり にく ぶたひき にく だいたい なまあげ あかみそ	こめ あぶら ワンタンかわ ごまあぶら かたくりこ レモンゼリー	にんじん はくさい ねぎ にんにく しょうが なら なす パインかんづめ	668	27.3		
16	月	○	ごはん ごじる とり にくのからあげ (2) ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう だいたい しろみそ とり にく ぶた にく さつまあげ	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら	ぶなしめじ にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく ごぼう いんげん	677	32.4		
17	火	○	あさやきパンキッシュよくパン チキンカチャトーラ えだまめサラダ (たまねぎドレッシング) みかんゼリー	ぎゅうにゅう とり にく レンズまめ	パンキッシュパン オリーブあぶら じゃがいも さとう こむぎこ あぶら みかんゼリー	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマトかん えだまめ キャベツ もやし	649	24.4	<b>世界の料理 (中国)</b> ●3日:珍珠丸子 にくだんごにもち米をつけて蒸した中華料理です。「珍珠」とは中国語で「真珠」を意味し、蒸しあがったもち米が真珠のように見えることから名付けられました。 	
18	水	○	ごはん かきたまじる いわしのかばやきふう だいこんのもの	ぎゅうにゅう とり にく もめんどうふ たまご いわし ぶた にく	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま	えのきたけ ねぎ しょうが だいこん にんじん ほししいたけ いんげん	673	29.0		
19	木	○	キムたくごはん はるさめスープ むしシュウマイ (2) かいそうサラダ (ちゅうかドレッシング)	ぶた にく あぶらあげ ぎゅうにゅう とり にく しゅうまい かいそうミックス	こめ きょうかまい あぶら ごまあぶら りよくとうはるさめ	にんにく たくあん はくさいキムチ こねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ きゅうり	554	21.2		
20	金	○	なつやさいのトマトソーススパゲティ ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) はくとうかん・さくらんぼゼリー	ベーコン ウインナー ぎゅうにゅう ハム	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さくらんぼゼリー	にんにく たまねぎ トマトかん トマトピューレ なす きピーマン ブッキーニ にんじん きゅうり はくとうかんづめ	631	23.6		
23	月	○	ごはん (のりつくだに) なすのみそしる とり にくのこうみやき いんげんとキャベツのごまあえ (ごまドレッシング)	のりつくだに ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ あぶらあげ とり にく	こめ さとう ごまあぶら ごま	なす にんじん にんにく キャベツ いんげん	575	28.7	<b>世界の料理 (ノルウェー)</b> ●25日:フィスクシュッペ 「フィスク」は魚、「シュッペ」はスープの意味です。タラやサケを煮込んで作ったノルウェーの国民的なスープです。給食では豆乳を使用し、皆さんが食べやすいように工夫しています。 	
24	火	○	ごはん ポークカレー コロコロソテー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶた にく ウインナー	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ カクテルゼリー	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマトピューレ アップルソース ホールコーン えだまめ りんごかんづめ パインかんづめ	677	23.8		
25	水	○	ぶどうコッペパン フィスクシュッペNEW! かぼちゃコロッケ フレンチサラダ (フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン さけ すけとうだら とうにゅう	ぶどうパン じゃがいも こむぎこ あぶら	にんにく セロリ たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ かぼちゃコロッケ キャベツ きゅうり ホールコーン	637	28.0		
26	木	○	わかめごはん さわにわん さばのみそだれかけ えのきサラダ (かんきつドレッシング)	たきこみわかめ ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ さば あかみそ	こめ あぶら さとう	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな しょうが えのきたけ キャベツ もやし	559	27.6		
27	金	○	きつねうどん ちくわのいそべあげ (低1・中高2) れいとうみかん (なま)	とり にく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう ちくわ おおのり	うどん あぶら さとう こむぎこ	ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな みかん	637	28.3	<b>●旬の食材を使った献立</b> 4日:「小玉すいか」 10日:「もずくスープ」 18日:「鰯の蒲焼き風」 	
30	月	○	チリコンカンドッグ (せわりコッペパン、チリコンカン) ヨーグルトドリンク ポトフ グリーンサラダ (イタリアンドレッシング)	ヨーグルトドリンク フラクトフルト ベーコン ぶたひき にく だいたい	コッペパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマトピューレ パセリ きゅうり えだまめ	600	31.8		
							月平均	616	27.6	その他
*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	650	21-33	きゅうり、なす、トマトなど