

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	○	ツナコーンドッグ(背割りコッペパン、ツナコーン(ノンエッグマヨネーズ)) ミネストローネ 小玉すいか(生)	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズまめ ツナ	コッペパンなたね油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ トマト 缶詰ダイス 冷凍ホールコーン すいか	676	35.4		
3	火	○	ごはん 五目汁 鰹の甘辛だれ ひじきの煮物	普通牛乳 豚肉 木綿豆腐 かつお ほしひじき 油揚げ	精白米 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま	だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ しょうが にんじん 干しいたけ 冷凍むき枝豆	807	42.6	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。 6日:ししゃもフライ 9日:茎わかめのきんぴら 12日:いかの梅ソース	
4	水	○	豚キムチ丼(ごはん、生揚げと豚肉のキムチ炒め) 珍珠丸子(2) パイン・りんご缶	普通牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ 珍珠丸子	精白米 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 りんご缶詰 パイナップル缶詰	844	35.4	 「6月1日」 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。	
5	木	○	朝焼きココア食パン クリームシチュー ウインナーと野菜のソテー あじさいゼリー	普通牛乳 鶏肉 生クリーム ピザチーズ ウインナー	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン 冷凍ホールコーン	836	37.1		
6	金	○	ゆかりごはん けんちん汁 ししゃもフライ(2)(ソース) 小松菜入りサラダ(和風ドレッシング)	普通牛乳 油揚げ ししゃも	精白米 なたね油 こんにゃく じゃがいも 薄力粉 パン粉	ゆかり にんじん 干しいたけ だいこん 根深ねぎ キャベツ もやし こまつな	724	27.6		
9	月	○	ごはん すまし汁 豚肉のみそ漬焼き 茎わかめのきんぴら	普通牛乳 木綿豆腐 かまぼこ 豚肉 くきわかめ あまみそ	精白米 三温糖 なたね油 ごま油 ごま	えのきたけ だいこん 根深ねぎ こまつな しょうが ごぼう にんじん	734	34.9	 「6月1日」 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。	
10	火	○	チキンサンド(柏パン、鶏肉のカレーノンエッグマヨネーズ焼き) 肉団子スープ 大豆サラダ(フレンチドレッシング)	普通牛乳 肉団子 鶏肉 冷凍蒸し大豆	かしわパン じゃがいも ごま油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 干しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	752	39.6		
11	水	○	タコライス(ごはん、タコライスの具、ゆで野菜) もずくスープ	普通牛乳 鶏肉 もずく かまぼこ 豚ひき肉	精白米 なたね油 ごま油 三温糖	えのきたけ 根深ねぎ にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰ダイス レモン果汁 キャベツ もやし	757	32.7		
12	木	○	菜めし うすくず汁 いかの梅ソース(2) キャベツ炒めのおかか和え(おかか)	普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 いか 油揚げ かつお節	精白米 片栗粉 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま	菜めしの素 えのきたけ だいこん 根深ねぎ こまつな 練り梅 にんじん キャベツ もやし	764	36.7		
13	金	○	朝焼きパンキン食パン チキンチャトーラ 枝豆サラダ(たまねぎドレッシング) みかんゼリー	普通牛乳 鶏肉 レンズまめ	パンキンパン オリーブ油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 なたね油 みかんゼリー	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト缶詰ダイス 冷凍むき枝豆 キャベツ もやし	827	30.7		
16	月	○	麻婆茄子丼(ごはん、麻婆茄子) ワンタンスープ パイン缶・レモンゼリー	普通牛乳 鶏肉 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆 生揚げ 赤みそ	精白米 なたね油 ワンタン皮 ごま油 片栗粉 レモンゼリー	にんじん はくさい 根深ねぎ にんにく しょうが にら なす パイナップル缶詰	854	34.3		
17	火	○	ごはん 呉汁 鶏肉の唐揚げ(2) 五目きんぴら	普通牛乳 冷凍蒸し大豆 白みそ 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	精白米 じゃがいも 片栗粉 なたね油 こんにゃく 三温糖 ごま ごま油	ぶなしめじ にんじん だいこん 根深ねぎ しょうが にんにく ごぼう 冷凍いんげん	869	41.6		
18	水	○	夏野菜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) 白桃缶・さくらんぼゼリー	ベーコン ウインナー 普通牛乳 ハム	スパゲティ なたね油 三温糖 薄力粉 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 トマト缶詰ダイス トマトピューレ なす 黄ピーマン ブッキーニ にんじん きゅうり 白桃缶	773	29.4		
19	木	○	ごはん かき玉汁 鰹の蒲焼き風 大根の煮物	普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 卵 まいわし 豚肉	精白米 片栗粉 薄力粉 なたね油 三温糖 ごま	えのきたけ 根深ねぎ しょうが だいこん にんじん 干しいたけ 冷凍いんげん	859	36.8		
20	金	○	キムたくごはん 春雨スープ 蒸しシュウマイ(2) 海藻サラダ(中華ドレッシング)	豚肉 油揚げ 普通牛乳 鶏肉 冷凍しゅうまい 海藻ミックス	精白米 強化米 なたね油 ごま油 緑豆はるさめ	にんにく きざみたくあん はくさいキムチ こねぎ にんじん 根深ねぎ もやし キャベツ きゅうり	722	27.3	 世界の料理(中国) ●4日:珍珠丸子 肉団子にもち米を付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。	
23	月	○	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)	普通牛乳 ベーコン さけすけとうだら 豆乳	ぶどうパン じゃがいも 薄力粉 なたね油	にんにく セロリ たまねぎ にんじん クリームコーン缶詰 パセリ かぼちゃコロッケ キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン	807	35.1		
24	火	○	ごはん(のり佃煮) なすの味噌汁 鶏肉の香味焼き いんげんとキャベツの胡麻和え(胡麻ドレッシング)	のりつくだ煮 普通牛乳 赤みそ 白みそ 油揚げ 鶏肉	精白米 三温糖 ごま油 ごま	なす にんじん にんにく キャベツ 冷凍いんげん	722	36.2		
25	水	○	ごはん ポークカレー コロコロソテー フルーツポンチ	普通牛乳 豚肉 ウインナー	精白米 なたね油 じゃがいも 薄力粉 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 冷凍ホールコーン 冷凍むき枝豆 りんご缶詰 パイナップル缶詰	871	29.9		
26	木	○	チリコンドッグ(背割りコッペパン、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 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆	コッペパン じゃがいも なたね油 三温糖 薄力粉	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 冷凍むきえだまめ	769	41.5	 世界の料理(ノルウェー) ●23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。	
27	金	○	わかめごはん 沢煮鮪 鯖の味噌だれかけ えのきサラダ(柑橘ドレッシング)	炊き込みわかめ 普通牛乳 鶏肉 油揚げ さば 赤みそ	精白米 なたね油 三温糖	だいこん にんじん 干しいたけ 根深ねぎ こまつな しょうが えのきたけ キャベツ もやし	713	35.2		
30	月	○	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ(2) 冷凍みかん(生)	鶏肉 油揚げ かまぼこ 普通牛乳 焼竹輪 あおのり	冷凍うどん なたね油 三温糖 薄力粉	干しいたけ にんじん 根深ねぎ こまつな みかん	802	35.5		
*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	785	35.0	 その他 きゅうり、なす、トマトなど
							学校給食摂取基準	830	27-42	