

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	月	○	ごっこごはん ごもくじる いわしのスパイスからあげ <b>NEW!</b> キャベツとこまつなのサラダ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく あ ぶらあげ とうふ だいず いわし	こめ ごっこく くるまい こむぎこ かたくりこ あ ぶら	だいこん にんじん ぶなしめじ はくさい ねぎ しょうが キャベツ こまつな	614	25.0		
2	火	○	ごはん とんじる やしししゃも (低1・中高2) ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく あ ぶらあげ とうふ しろみそ あかみそ ししゃも さつ まあげ	こめ あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ	585	31.6	<b>●歯と口の健康週間</b> (6月4日~10日) 	
3	水	○	あさやきココアしよくパン クリームシ チュウ ウィ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 ウィンナー	ココアパン あぶら じゃ ががいも 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	639	28.3	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。	
4	木	○	わかめごはん けんちんじる とりにくのねぎしおソース いためかみかみサラダ (ノンエッグマ ヨネーズ)	たきこみわかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく するめ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら さとう ノンエッグマヨ ネーズ	にんじん ほしいたけ だいこ ん ねぎ しょうが レモンかじゅ う ごぼう キャベツ	575	29.4	2日:焼きししゃも 五目きんぴら	
5	金	○	ごはん ほしかまぼこいりすましじる いかのうめソース (2) こまつないり サラダ (わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう カットわかめ とうふ ちらしかまぼこ いか	こめ かたくりこ あぶら さとう	えのきたけ だいこん ねぎ ねりうめ キャベツ にんじん こまつな	563	26.9	4日:炒めかみかみサラダ 5日:いかの梅ソース	
8	月	○	カレーミートサンド (せわりミルク コッペパン、カレーミート) ポトフ こだますいか (なま)	ぎゅうにゅう フランクフ ルト ベーコン ぶたひきに く だいず	ミルクパン じゃがいも あぶら かたくりこ	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく しょうが ピーマン トマトピューレ すいか	625	33.7	★ラッキーにんじん「ポトフ」★	
9	火	○	なつやさいのトマトソーススパゲティ ヤングコーンサラダ (コンドレッシ ング) はくとうかん・さくらんぼゼリー	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ 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 ズッキーニ キャベツ にんじ ん ヤングコーンかん はくとう かん	624	23.3	<b>●牛乳の日</b> 「6月1日」 	
10	水	○	ごはん なめこのみそしる とりにくのあまからだれ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ とうふ とりにく ぶたにく	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	なめこ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん	642	37.4	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。	
11	木	○	キムたくごはん はるさめスープ あげシュウマイ (2) かいそうサラダ (しおちゅうかドレ 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 さとう ごまあぶら 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 ねぎ もやし キャベツ きゅうり	594	21.2	カルシウムは丈夫な骨や歯を 作るのに欠かせません。	
12	金	○	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 ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	あぶら かたくりこ うどん ごま こむぎこ	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな もやし	653	32.8	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。	
15	月	○	なめし うすくずじる さばのみそだれかけ えのきいりサラダ (わふうドレッシ ング)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば あかみそ	こめ くずこ さとう	なめしのもと ほしいたけ だ いこん ねぎ こまつな しょうが えのきたけ キャベツ にんじん	593	28.8		
16	火	○	マーボーなすどん (ごはん、マーボー なす) しらたきチャプチェ メロン (なま)	ぎゅうにゅう ぶたひきに く だいず なまあげ あか みそ ぶたにく	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら しらたき さとう	にんにく しょうが にんじん に ら ねぎ なす たまねぎ ピーマ ン あかピーマン メロン	634	27.9		
17	水	○	やしそば スパイシーポテト ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシ ング)	ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら むしちゅうかめ ん じゃがいも はるさめ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ	664	26.1	<b>世界の料理 (台湾)</b> ●25日:ルーローハン	
18	木	○	ぶたどん(ごはん、ぶたどんのぐ) ごまあえ (ごまドレッシング) れいとうみかん (なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら こんにやく さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん た けのこ ほうれんそう キャベツ みかん	586	25.9	ルーロハンは台湾でよく食べ られている料理です。「ルー」 は濃い味のタレでじっくり煮 る、「ロー」は肉、「ハン」はご はんという意味です。スパイス を入れた調味料で柔らかく煮 たお肉をごはんにのせて食べ るのが特徴です。給食では食 べやすいようにスパイスの量 を調整しています。	
19	金	○	ゆかりごはん さわにわん あかうおのさいきょうやし ひじきのもの	ぎゅうにゅう とりにく あ ぶらあげ あかうお しろみ そ ぶたにく ほしひじき	こめ あぶら さとう	ゆかり だいこん にんじん ほし いたけ ねぎ ほうれんそう えだまめ	572	30.6		
22	月	○	コーンしよくパン ヨーグルトドリンク ABCスープ かぼちゃコロッケ えだ まめサラダ (イタリアンドレッシ ング)	ヨーグルトドリンク ベーコン レンズまめ	コーンパン マカロニ あ ぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン かぼちゃコロッケ えだまめ	695	20.2		
23	火	○	タコライス (ごはん、タコライスの ぐ、タコライスのやさい) ワンタン スープ ブルーベリークレープ	ぎゅうにゅう ぶたひきに く だいず	こめ あぶら ワンタン ごまあぶら さとう ブルーベリークレープ	にんじん はくさい ねぎ にんに く たまねぎ トマトかん ピーマ ン レモンかじゅう キャベツ もやし きゅうり	695	26.1		
24	水	○	ごはん なすのみそしる さけのピリからソース だいこんのもの	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ とうふ さけ ぶたひきに	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	なす えのきたけ ねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん	605	29.0		
25	木	○	ルーローハン (ごはん、ルーローハン のぐ) もずくスープ おうとうかん・とうにゅうあんにんどう う	ぎゅうにゅう とりにく もずく かまぼこ ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ とう にゅうあんにんどうう	えのきたけ にんじん たまねぎ にんにく しょうが チンゲンサ イ おうとうかん	679	27.7		
26	金	○	てりやしチキンサンド (よこわりミルク まるパン、てりやしチキン) オニオ ンスープ コーンサラダ (コールス ロードレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ とりにく	ミルクパン マカロニ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく しょうが ホールコーン	570	34.2	<b>●旬の食材を使った献立</b> 1日:「鰯のスパイス唐揚げ」	
29	月	○	ごはん ポークカレー コロコソテー あまなつかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ レモンゼリー	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 あまなつかん	669	25.4	8日:「小玉すいか」 25日:「もずくスープ」 	
30	火	○	あさやきパンプキンしよくパン ジュリ エンスープ とりにくのマーマレード やし ピーンズサラダ (たまねぎドレ ッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン と りにく ミックスビーンズ	パンプキンパン じゃがいも さとう	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ にんじん オレンジマーマレード しょうが	662	32.2	ほか なす、ズッキーニなど	
*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・蛋白質量は中学年量です。							月平均	624	28.4	給食では東大和市産の地場 野菜も使用しております。
							学校給食摂取基準	650	21- 33	