

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	体の調子をよくなるもの 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	○	ごはん とんじる やきししゃも (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		
2	火	○	あさやきココアしよくパン クリームシ チュー 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 がいがいも こむぎこ パター 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:焼きししゃも 5日:ごもく きんぴら 4日:いかの梅ソース 8日:炒めかみかみサラダ	
3	水	○	ざっこくごはん ごもくじる いわしのスパイスからあげ NEW! 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 ざっこく 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		
4	木	○	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		
5	金	○	カレーミートサンド (せわりミルク コッパパン、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」★										
8	月	○	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		
9	火	○	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	● 牛乳の日 「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	水	○	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 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		
11	木	○	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		
12	金	○	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		
15	月	○	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		
16	火	○	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		
17	水	○	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	● 世界の料理 (台湾) ● 25日:ルーローハン	
18	木	○	ゆかりごはん さわにわん あかうおのさいきょうやき 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	● ルーローハン 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	○	やきそば 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		
22	月	○	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		
23	火	○	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 ひきにく	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		
24	水	○	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		
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 ふ	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ふ	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	○	てりやきチキンサンド (よこわりミルク まるパン、てりやきチキン) 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	● 旬の食材を使った献立 3日:「鰯のスパイス唐揚げ」 5日:「小玉すいか」 25日:「もずくスープ」 ● 旬の食材 を使った献立 3日:「鰯のスパイス唐揚げ」 5日:「小玉すいか」 25日:「もずくスープ」 ● 旬の食材 を使った献立 3日:「鰯のスパイス唐揚げ」 5日:「小玉すいか」 25日:「もずくスープ」	
29	月	○	ごはん ポークカレー コロコロソテー 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		
30	火	○	あさやきパンキッシュしよくパン ジュリ エンヌスープ とりにくのマーマレード やき ビーンズサラダ (たまねぎドレシ ング)	ぎゅうにゅう ベーコン と りにく ミックスビーンズ	パンキッシュパン じゃがいがいも 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	● 旬の食材 を使った献立 3日:「鰯のスパイス唐揚げ」 5日:「小玉すいか」 25日:「もずくスープ」 ● 旬の食材 を使った献立 3日:「鰯のスパイス唐揚げ」 5日:「小玉すいか」 25日:「もずくスープ」	
*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	
							学校給食摂取基準	650	21- 33	