

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	月	○	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 ビザチーズ ウインナー	ココアパン なたね油 じゃがいも 薄力粉 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 冷凍ホールコーン	819	35.9		
2	火	○	雑穀ごはん 五目汁 鰯のスパイス唐揚げ <b>NEW!</b> キャベツと小松菜のサラダ (胡麻ドレッシング)	普通牛乳 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 冷凍蒸し大豆 いわし	精白米 雑穀 黒米 薄力粉 片栗粉 なたね油	だいこん にんじん ぶなしめじ はくさい 根深ねぎ しょうが キャベツ 小松菜	773	30.9	● <b>歯と口の健康週間</b> (6月4日~10日) 	
3	水	○	ごはん 豚汁 焼きししゃも(2) 五目きんぴら	普通牛乳 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ ししゃも さつま揚げ	精白米 なたね油 こんにゃく 三温糖 ごま ごま油	しょうが にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ	739	39.7	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	○	カレーミートサンド(背割りミルク コッペパン、カレーミート) ポトフ 小玉すいか(生)	普通牛乳 フランクフルト ベーコン 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆	ミルクパン じゃがいも なたね油 片栗粉	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	788	43.0	3日:焼きししゃも 五目きんぴら	
<b>★ラッキーにんじん「ポトフ」★</b>										
5	金	○	わかめごはん けんちん汁 鶏肉のねぎ塩ソース 炒めかみかみサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	炊きこみわかめ 普通牛乳 油揚げ 鶏肉 するめ	精白米 なたね油 こんにゃく じゃがいも ごま油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 干しいたけ だいこん 根深ねぎ しょうが レモン果汁 ごぼう キャベツ	724	37.3	5日:炒めかみかみサラダ 8日:いかの梅ソース	
8	月	○	ごはん 星かまぼこ入りすまし汁 いかの梅ソース(2) 小松菜入りサラダ(和風ドレッシング)	普通牛乳 カットわかめ 木綿豆腐 ちらしかまぼこ いか	精白米 片栗粉 なたね油 三温糖	えのきたけ だいこん 根深ねぎ 練り梅 キャベツ にんじん こまつな	714	34.2		
9	火	○	キムたくごはん 春雨スープ 揚げシュウマイ(2) 海藻サラダ(塩中華ドレッシング)	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	777	27.2	● <b>牛乳の日</b> 「6月1日」 	
10	水	○	夏野菜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) 白桃缶・さくらんぼゼリー	ベーコン ウインナー 普通牛乳	スパゲッティ なたね油 三温糖 薄力粉 さくらんぼゼリー	にんにく たまねぎ トマト缶詰 アイス トマトピューレ なす 黄ピーマン ブッキーニ キャベツ にんじん ヤングコーン缶 白桃缶	785	28.8	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	○	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉の甘辛だれ 塩肉じゃが	普通牛乳 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 鶏肉 豚肉	精白米 三温糖 片栗粉 なたね油 じゃがいも	なめこ 根深ねぎ しょうが たまねぎ にんじん	818	47.9	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	○	麻婆茄子丼(ごはん、麻婆茄子) 白滝チャプチェ メロン(生)	普通牛乳 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆 生揚げ 赤みそ 豚肉	精白米 なたね油 片栗粉 ごま油 しらたき 三温糖	にんにく しょうが にんじん 根深ねぎ なす たまねぎ ピーマン 赤ピーマン メロン	798	34.8	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	○	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 普通牛乳 焼竹輪 あおのり	なたね油 片栗粉 冷凍うどん ごま 薄力粉	たまねぎ 根深ねぎ にんじん こまつな もやし	838	41.9		
16	火	○	菜めし うすくず汁 鯖の味噌だれかけ えのき入りサラダ(和風ドレッシング)	普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 さば 赤みそ	精白米 くず粉 三温糖	菜めしのもと 干しいたけ だいこん 根深ねぎ こまつな しょうが えのきたけ キャベツ にんじん	756	36.6		
17	水	○	ゆかりごはん 沢煮鮭 赤魚の西京焼き ひじきの煮物	普通牛乳 鶏肉 油揚げ あかうお 白みそ 豚肉 ほしひじき	精白米 なたね油 三温糖	ゆかり だいこん にんじん 干しいたけ 根深ねぎ ほうれん草 冷凍むき枝豆	730	39.1	● <b>世界の料理(台湾)</b>	
18	木	○	焼きそば スパイシーポテト 中華サラダ(中華ドレッシング)	豚肉 普通牛乳	なたね油 むし中華めん じゃがいも 緑豆はるさめ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ	848	32.9	● <b>26日:ルーローハン</b>	
19	金	○	豚丼(ごはん、豚丼の具) ごま和え(胡麻ドレッシング) 冷凍みかん(生)	普通牛乳 豚肉	精白米 なたね油 こんにゃく 三温糖 ごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 煮詰 ほうれん草 キャベツ みかん	724	32.0	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。	
22	月	○	ごはん なすの味噌汁 鮭のピリ辛ソース 大根の煮物	普通牛乳 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 さけ 豚ひき肉	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 なたね油	なす えのきたけ 根深ねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん	771	37.1		
23	火	○	コーン食パン ヨーグルトドリンク ABCスープ かぼちゃコロケ 枝豆 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 なたね油	たまねぎ にんじん キャベツ 冷凍ホールコーン かぼちゃコロケ 冷凍むき枝豆	881	25.1		
24	水	○	タコライス(ごはん、タコライスの具、タコライスの野菜) ワンタンスープ ブルーベリークレープ	普通牛乳 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆	精白米 なたね油 ワンタン ごま油 三温糖 ブルーベリークレープ	にんじん はくさい 根深ねぎ にんにく たまねぎ トマト缶詰 ピーマン レモン果汁 キャベツ もやし きゅうり	892	32.6		
25	木	○	照り焼きチキンサンド(横割りミルク 丸パン、照り焼きチキン) 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)	普通牛乳 ベーコン レンズ まめ 鶏肉	ミルクパン マカロニ 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく しょうが 冷凍ホールコーン	717	43.2		
26	金	○	ルーローハン(ごはん、ルーローハンの具) もずくスープ 黄桃缶・豆乳杏仁豆腐	普通牛乳 鶏肉 もずく かまぼこ 豚肉	精白米 なたね油 ごま油 三温糖 片栗粉 豆乳杏仁豆腐	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 黄桃缶	870	34.6	● <b>旬の食材を使った献立</b>	
29	月	○	朝焼きパンパキン食パン ジュリエンス スープ 鶏肉のマーマレード焼き ビーンズサラダ(たまねぎドレッシング)	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 ミックスビーンズ	パンパキンパン じゃがいも 三温糖	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	842	40.5	2日:「鰯のスパイス唐揚げ」 4日:「小玉すいか」 26日:「もずくスープ」 	
30	火	○	ごはん ポークカレー コロコロソテー 甘夏缶・レモンゼリー	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 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 冷凍ホールコーン 冷凍むき枝豆 甘夏缶	859	31.8	その他 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。							月平均	794	35.8	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	830	27-42	