



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	中華菜めし	○	棒ぎょうざ ビーフンスープ	牛乳、焼き豚、みそ、豚ひき肉、 みそ、ベーコン、生揚げ	米、ひまわり油、さとう、ごま油、 でんぷん、しゅうまいの皮、 ビーフン	にんにく、しょうが、干しいたけ、たけのこ、 にんじん、長ねぎ、こまつな、キャベツ、にら、 たまねぎ、はくさい、万能ねぎ	602 kcal 22.4 g
4 月	ごはん かみかみメニュー	○	和風ミートローフ じゃこ大豆とさつま芋の甘辛揚げ 吉野汁	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、 大豆、ちりめんじゃこ、鶏肉、油揚げ	米、パン粉、さとう、でんぷん、 ひまわり油、米粉、さつまいも、 白ごま、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、しょうが、だいこん、 しめじ、長ねぎ、こまつな	693 kcal 26.1 g
5 火	ガーリックトースト	○	キャベツのクリームシチュー 大根ツナサラダ	牛乳、鶏肉、いんげんまめ、 生クリーム、ツナ	食パン、オリーブ油、バター、 ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、きゅうり、もやし、だいこん	651 kcal 23.7 g
6 水	他人丼	○	梅ドレッシングサラダ くだもの	牛乳、豚肉、油揚げ、卵、 わかめ、粉かつお	米、大麦、ひまわり油、 こんにゃく、さとう、でんぷん	ごぼう、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、 長ねぎ、もやし、キャベツ、こまつな、 うめ干し、くだもの	637 kcal 24.1 g
7 木	ごはん 野菜の日	○	ひじきふりかけ 五目カレー煮 ごまドレサラダ	牛乳、芽ひじき、粉かつお、 豚肉、生揚げ	米、さとう、白ごま、ひまわり油、 こんにゃく、じゃがいも、 白すりごま、白練りごま、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 もやし、キャベツ、きゅうり	651 kcal 23.5 g
8 金	野菜たっぷり 長崎ちゃんぽん	○	とびうおジャンボしゅうまい フルーツポンチ	牛乳、豚肉、なると(卵不使用)、 鶏ひき肉、とびうお、豆腐、 みそ、粉寒天	ちゃんぽん麺、ひまわり油、 ごま油、さとう、でんぷん、 しゅうまいの皮	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 きくらげ、はくさい、もやし、チンゲンサイ、 キャベツ、干しいたけ、パイン缶、みかん缶、 黄桃缶、りんご缶	604 kcal 28.2 g
11 月	黒砂糖パン	○	ポテトマカロニグラタン 特製ドレッシングサラダ かきたまスープ	牛乳、ベーコン、 粉チーズ、鶏肉、卵	黒砂糖パン、ひまわり油、バター、 小麦粉、ひまわり油、じゃがいも、 マカロニ、パン粉、さとう、 でんぷん	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 ホールコーン、パセリ、キャベツ、もやし、 きゅうり、りんご、はくさい、えのきたけ、 こまつな	600 kcal 22.1 g
12 火	ゆかりごはん	○	鮭のスタミナ焼き 和風ドレッシングサラダ 沢煮わん	牛乳、さけ、みそ、粉かつお、 豚肉、生揚げ	米、さとう、ひまわり油	ゆかり、しょうが、にんにく、にんじん、 もやし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 だいこん、たけのこ、えのきたけ、長ねぎ、 こまつな	602 kcal 26.4 g
13 水	回鍋肉丼	○	もやしサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳、豚肉、みそ、生揚げ、 わかめ、粉寒天	米、ひまわり油、さとう、 でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、 干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、もやし、だいこん、きゅうり、レモン	625 kcal 22.5 g
14 木	ナポリタンソース スパゲッティ	○	フライドポテトサラダ 野菜スープ	牛乳、ベーコン、豚肉、 いんげんまめ、生クリーム、 粉チーズ、鶏肉	スパゲッティ、ひまわり油、 さとう、じゃがいも	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、ピーマン、もやし、 キャベツ、はくさい、えのきたけ、こまつな	663 kcal 25.4 g
15 金	ごはん 三重県四日市の料理	○	トンテキ 野菜炒め みそ汁(白菜・生揚げ)	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ	米、炒め油、さとう、 ひまわり油、ごま油	たまねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、 もやし、はくさい、えのきたけ、こまつな、長ねぎ	603 kcal 25.4 g
18 月	切干大根の 中華まぜごはん	○	さばのエスニック焼き 春雨スープ	牛乳、豚ひき肉、さば、鶏肉、生揚げ	米、ひまわり油、さとう、 ごま油、はるさめ	にんにく、しょうが、干しいたけ、たけのこ、 にんじん、切干だいこん、長ねぎ、たまねぎ、 はくさい、こまつな	667 kcal 26.0 g
19 火	ごはん	○	車ふと野菜のうま煮 じゃこ野菜のおひたし 冷凍みかん	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ	米、ひまわり油、こんにゃく、 じゃがいも、車ふと、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、もやし、キャベツ、 こまつな、冷凍みかん	618 kcal 22.0 g
20 水	ピザトースト	○	マカロニボトフ フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、ロースハム、 チーズ、鶏肉、ヨーグルト	食パン、ひまわり油、 じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、 ピーマン、キャベツ、パイン缶、みかん缶、 黄桃缶、りんご缶	625 kcal 24.6 g
21 木	梅若ごはん	○	切干大根の卵焼き みそドレサラダ のっぺい汁	牛乳、わかめ、鶏ひき肉、卵、 わかめ、みそ、豚肉、生揚げ	米、白ごま、ひまわり油、 さとう、こんにゃく、でんぷん	うめ、しょうが、たまねぎ、にんじん、 切干だいこん、干しいたけ、 万能ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、 だいこん、しめじ、長ねぎ、こまつな	623 kcal 25.0 g
22 金	肉みそうどん	○	もやしとツナの春巻き わかめサラダ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 みそ、ツナ、わかめ	うどん、ひまわり油、さとう、 でんぷん、はるさめ、ごま油、 春巻きの皮、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、えのきたけ、 もやし、にら、だいこん、キャベツ、こまつな	640 kcal 21.4 g
25 月	豚キムチ丼	○	チョレギサラダ トックスープ	牛乳、豚肉、生揚げ、 みそ、鶏肉、わかめ	米、ひまわり油、さとう、 でんぷん、ごま油、トック	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 白菜キムチ(市無し)、はくさい、もやし、 にら、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、 こまつな、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	640 kcal 24.4 g
26 火	ミルクパン	○	めかじきのBBQソース シャーマンポテト 米粉マカロニスープ	牛乳、めかじき、ベーコン、鶏肉	ミルクパン、米粉、さとう、 ひまわり油、じゃがいも、 米粉マカロニ	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、 にんじん、パセリ、キャベツ、こまつな	600 kcal 26.5 g
27 水	もずくジュシー 沖縄県の料理	○	マーミナチャンプルー いなむどっち(沖縄風みそ汁)	牛乳、粉かつお、豚ひき肉、 さつま揚げ、もずく、ベーコン、 生揚げ、ツナ、卵、豚かた肉、油揚げ、 みそ	米、ひまわり油、さとう、 ごま油、こんにゃく	しょうが、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、 さやいんげん、にんにく、たまねぎ、もやし、 にら、キャベツ、えのきたけ	604 kcal 24.9 g
28 木	五目あんかけ焼きそば	○	わかめサラダ 杏仁豆腐	牛乳、豚肉、なると(卵不使用)、 わかめ、ちりめんじゃこ、粉寒天、 生クリーム	ひまわり油、蒸し中華めん、 でんぷん、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、きくらげ、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、はくさい、もやし、 チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、だいこん、 みかん缶、黄桃缶、パイン缶、りんご缶	632 kcal 22.9 g
29 金	キーマカレー インドの料理	○	キャベツサラダ 冷凍みかん	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、粉チーズ	米、大麦、ひまわり油、バター、 小麦粉、じゃがいも、 はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、 にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、 トマト、りんご、グリーンピース、キャベツ、 もやし、冷凍みかん	698 kcal 21.7 g

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

今年度より毎月8日は「しんじゅく野菜の日」として健康づくりのために給食でも野菜たっぷりメニューを提供します。

6月分 一日あたりの平均

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

632 kcal
24.2 g
640 kcal
24.0 g