



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	高野豆腐のそぼろご飯	牛乳	ししゃものみりん焼き マカロニのカレーソテー 実だくさん汁	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 ししゃも ベーコン みそ	精白米 麦 油 さとう マカロニ こんにゃく	しょうが にんじん 長ねぎ さやいんげん たまねぎ マッシュルーム パセリ ごぼう だいこん はくさい	714 kcal 35.3 g 22.5 g 4.5 g
2金	あんかけチャーハン	牛乳	糸寒天のサラダ 伊那市産りんごゼリー	牛乳 豚かた肉 あさり いか なたと 粉寒天 糸寒天	油 精白米 麦 さとう でんぶ ごま油	長ねぎ しょうが にんじん だけのこ 干しいだけ にんにく はくさい チンゲンサイ キャベツ こまつな りんごジュース	738 kcal 28.5 g 21.7 g 2.8 g
5月	ブルコギ丼	牛乳	ちくわと野菜の中華あえ わかめスープ	牛乳 豚かた肉 ちくわ ハム 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 油 さとう ごま油	たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく にら キャベツ きゅうり 切り干し大根 長ねぎ こまつな	744 kcal 31.8 g 21.4 g 3.8 g
6火	ガーリックフランス	牛乳	白いんげん豆のトマトチー フレランチサラダ	牛乳 豚かた肉 白いんげんまめ	フランスパン バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	715 kcal 27.5 g 31.2 g 3.1 g
7水	梅じゃこご飯	牛乳	さばの南蛮焼き 吉野汁 あじさいゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ さば 鶏もも肉 豆腐 寒天	精白米 麦 さとう こんにゃく でんぶ	カリカリ梅干し しょうが 長ねぎ だいこん にんじん こまつな ぶどうジュース	695 kcal 33.0 g 21.6 g 3.1 g
8木	*しんじゅく野菜の日* 長崎ちゃんぽん	牛乳	茎わかめサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳 ベーコン 豚かた肉 あさり なたと くさわかめ	チャンポンめん 油 さとう しらたま	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいだけ キャベツ はくさい こまつな パイン みかん	725 kcal 27.4 g 22.5 g 3.2 g
9金	深川めし	牛乳	ちくわの磯部揚げ 根菜の味噌汁	牛乳 あさり 油揚げ 焼き竹輪 あおのり みそ 豆腐	精白米 麦 油 さとう 米粉 でんぶ じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが みずな だいこん 長ねぎ こまつな	730 kcal 32.1 g 19.0 g 4.2 g
12月	麦ごはん キムムッチ	牛乳	肉豆腐 野菜のゆず香和え	牛乳 もみり 豚かた肉 押し豆腐	精白米 麦 油 ごま油 さとう ごま つきこんにゃく	にんにく たまねぎ にんじん 長ねぎ さやいんげん ゆず ほうれんそう はくさい	764 kcal 34.6 g 24.3 g 2.5 g
13火	ご飯	牛乳	目鯛の香味焼き 切り干し大根の煮物 呉汁	牛乳 目鯛 油揚げ 鶏もも肉 大豆 みそ	精白米 さとう ごま油 油 じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ 切り干し大根 にんじん こまつな ごぼう だいこん	742 kcal 32.1 g 22.1 g 3.0 g
14水	伊那市産きのこ たっぷりうどん	牛乳	じゃこ野菜の和え物 パンブキンケーキ	牛乳 豚かた肉 油揚げ ちりめんじゃこ	うどん 油 でんぶ ケーキミックス さとう パター	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ キャベツ みずな かぼちゃ	716 kcal 28.6 g 22.1 g 2.1 g
15木	黒砂糖パン	牛乳	ポテトグラタン 白菜とベーコンのスープ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 チーズ 豚かた肉	黒砂糖パン 油 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん セロリ にんにく はくさい ほうれんそう	752 kcal 33.7 g 33.8 g 4.1 g
16金	中華丼	牛乳	春雨サラダ オレンジゼリー	牛乳 豚かた肉 いか なたと ロースハム 粉寒天	精白米 麦 油 さとう でんぶ はるさめ ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいだけ にんじん だけのこ たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり オレンジジュース	755 kcal 25.7 g 19.5 g 2.6 g
17土	*運動会* 野菜カレー	牛乳	鶏のから揚げ たくあん炒り煮	牛乳 豚肉 鶏もも肉	精白米 麦 小麦粉 油 じゃがいも でんぶ ごま油	しょうが にんにく たまねぎ セロリ にんじん たくあん	886 kcal 30.3 g 33.7 g 3.5 g
19月	(運動会予備日) ねぎ塩カルピ丼	牛乳	いかのかりん揚げ 冷凍みかん	牛乳 豚もも肉 豚ばら肉 いか	精白米 麦 油 さとう ごま油 でんぶ	にんにく 長ねぎ たまねぎ キャベツ にら レモン 冷凍みかん	836 kcal 34.8 g 28.3 g 2.4 g
21水	スパゲッティ ミートソース	牛乳	小松菜と豆の鉄分サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 豚肝臓 レンズまめ 大豆 ヨーグルト	スパゲッティ 油 米粉 さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな パイン みかん	749 kcal 30.8 g 21.7 g 2.5 g
22木	*セレクト給食* じゃこトースト	牛乳	かぼちゃの豆乳クリームシチュー わかめサラダ <small>右欄食品名の◎印から選び、予約します。</small>	◎コーヒー牛乳 ちりめんじゃこ チーズ 鶏もも肉 豆乳 わかめ	食パン マヨネーズ(卵不使用) 油 小麦粉 さとう	◎りんごジュース◎オレンジジュース ◎ぶどうジュース 万能ねぎ たまねぎ にんじん かぼちゃ ぶなしめじ にんにく パセリ キャベツ みずな コーン	731 kcal 31.2 g 31.7 g 3.9 g
23金	*沖縄県の料理* タコライス	牛乳	もずくスープ パインゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏もも肉 豆腐 もずく 粉寒天	精白米 麦 油 でんぶ さとう	キャベツ しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト ビーマン えのきたけ こまつな パインジュース	767 kcal 29.5 g 20.3 g 3.4 g
26月	ホットサンド	牛乳	ホークビーンズ コーンサラダ	牛乳 ポンレスハム チーズ 豚かた肉 大豆	マ加里パソ 油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	756 kcal 35.6 g 35.4 g 4.2 g
27火	おろし豚丼	牛乳	いかときゅうりのサラダ 芋団子汁	牛乳 豚かた肉 いか みそ	精白米 麦 ごま油 つきこんにゃく さとう 油 じゃがいも でんぶ	にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん 万能ねぎ キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ	762 kcal 31.8 g 20.7 g 3.7 g
30金	スパゲッティ ボンゴレロッソ	牛乳	野菜サラダ 米粉黒糖蒸しパン	牛乳 ベーコン 豚かた肉 あさり	スパゲッティ 油 さとう 米粉 黒砂糖 甘納豆	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ トマト キャベツ きゅうり コーン	741 kcal 29.5 g 23.2 g 3.2 g

◎緊急事態、天候等の都合により、献立、食材の変更、給食回数減少が少なくすることがあります。  
◎伊那市からの農作物には下線が引いてあります。

今月の給食目標

衛生に気をつけて食事をしよう。  
(手洗いの励行、清潔な身支度等)



6月分 一日あたりの平均  
(22日はコーヒー牛乳で計算しています)

1人1回あたりの学校給食摂取基準

751 kcal  
31.2 g  
24.8 g  
3.3 g  
830 kcal  
33.0 g  
26.0 g  
2.5 g