



実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
1 月	牛乳 和風きのこスパゲッティ イタリアンサラダ あじさいゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 粉寒天	スパゲッティ 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ 干しいたけ えのき キャベツ きゅうり ぶどう ジュース	エネルギー たんぱく質 653 kcal 25.9 g
2 火	牛乳 キムたくごはん キャベツのサラダ 中華ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏ひき肉	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 ワンタンの皮	にんじん 白菜キムチ たくあん漬 きゅうり キャベツ たまねぎ きくらげ にんにく はくさい チンゲンサイ しょうが	590 kcal 22.4 g
3 水	牛乳 ホットチリドッグ りんごドレッシングサラダ ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳 ウィナー 豚ひき肉 大豆 ひよこめ	コッペパン 油 でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり コーン りんご はくさい こまつな	609 kcal 27.4 g
4 木	牛乳 ご飯 ほっけの塩こうじ焼き さつま揚げと根菜の炒め煮 だんご汁	牛乳 ほっけ みそ さつま揚げ	精白米 塩こうじ 油 こんにゃく さとう 強力粉 じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ こまつな	584 kcal 26.9 g
5 金	ジョア キャロットライス のクリームソースかけ コーンサラダ メロン	ジョア 鶏もも肉 豆乳	精白米 米粒麦 バター 油 米粉 さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのき にんにく 赤パ プリカ パセリ こまつな だいこん もやし コーン メロン	581 kcal 17.5 g
8 月	牛乳 揚げ大豆ごはん 生揚げと野菜の煮物 みそドレサラダ	牛乳 大豆 あおのり 生揚げ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも ごま油	にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	622 kcal 25.7 g
9 火	牛乳 上海やきそば みそポテト せとみ	牛乳 豚肉 いか むきえび みそ	油 中華めん 油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ブラックマツペもやし なら せとみ	583 kcal 26.7 g
10 水	牛乳 ぶどうパン 小松菜ときのこのオムレツ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏ひき肉 卵 ベーコン 青大豆	ぶどうパン 油 さとう オリーブ 油 シェルマカロニ	たまねぎ にんじん こまつな エリンギ ほう れんそう キャベツ コーン セロリ トマト	573 kcal 27.0 g
11 木	牛乳 いわしのかばやき 野菜の梅肉あえ なめこ汁	牛乳 いわし 絹ごし豆腐 みそ	精白米 米粒麦 油 小麦粉 でんぷん さとう	しょうが キャベツ にんじん きゅうり もやし こまつな ねり梅 だいこん なめこ えのき	618 kcal 27.2 g
12 金	牛乳 ご飯 さばの塩焼き きんぴられんこん 呉汁	牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ 大豆 みそ	精白米 ごま油 こんにゃく さとう 油 じゃがいも	れんこん にんじん さやいんげん だいこん えのき 長ねぎ	609 kcal 28.0 g
13 土	牛乳 ネギ塩豚丼 春雨スープ わかめサラダ	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 でんぷん はるさめ	にんにく 長ねぎ もやし なら レモン しょうが トマト たまねぎ きくらげ こまつな コーン きゅうり キャベツ	614 kcal 24.9 g
16 火	牛乳 中華丼 もやしサラダ たまごと野菜のスープ	牛乳 豚肉 なた いか 卵	精白米 米粒麦 油 でんぷん ごま油 さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ もやし こまつな えのき 長ねぎ	592 kcal 25.5 g
17 水	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 じゃがいもの中華風ごま和え みしょうかん	牛乳 鶏ひき肉 みそ 豆腐	精白米 米粒麦 油 三温糖 でんぷん ごま油 じゃがいも 白ごま	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ なら もやし きゅうり 美生柑	592 kcal 23.5 g
18 木	牛乳 カレーうどん カラフルサラダ さつまいも蒸しパン	牛乳 豚肉 豆乳	うどん 油 さとう でんぷん 小麦粉 さつまいも	にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ こまつな 赤 ピーマン コーン りんご	603 kcal 20.0 g
19 金	牛乳 ご飯 鮭の照り焼き 切干大根の煮つけ かぼちゃ汁	牛乳 さけ 油揚げ 豚肉 みそ	精白米 さとう 油	しょうが 切干大根 にんじん チンゲンサイ たま ねぎ かぼちゃ 干しいたけ 長ねぎ	588 kcal 28.9 g
22 月	牛乳 ごはん ヤンニョムチキン のりのナムル わかめスープ	牛乳 鶏もも肉 刻みのり 豆腐 わかめ	精白米 油 でんぷん さとう ごま油	しょうが にんにく こまつな だいずもやし にんじん たまねぎ えのき	586 kcal 22.1 g
23 火	牛乳 ご飯 肉豆腐 れんこんチップスサラダ	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 油 こんにゃく 麩 さとう	にんじん たまねぎ えのき こまつな キャベツ れんこん	600 kcal 25.0 g
24 水	牛乳 キーマカレー ツナサラダ あまなつ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ツナ油漬	精白米 米粒麦 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト もやし キャベツ こまつな あまなつ	615 kcal 22.6 g
25 木	牛乳 ごはん 鶏肉のチーズ包み揚げ ひじき煮 切干大根のみそ汁	牛乳 鶏むね肉 チーズ ひじき 大豆 油揚げ みそ	精白米 春巻きの皮 小麦粉 油 こんにゃく さとう	しょうが にんじん しそ葉 ごぼう 干しいたけ たまねぎ しめじ 切干大根 こまつな キャベツ	662 kcal 31.0 g
26 金	牛乳 ジャージャー麺 じゃがいもの中華サラダ すいか	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ 八丁みそ	ごま油 中華めん さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ きゅうり もやし にんじん すいか	577 kcal 25.3 g
29 月	牛乳 セルフフィッシュバーガー とうもろこしスープ えだまめサラダ	牛乳 たら ベーコン	丸パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも でんぷん さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン クリームコーン こまつな キャベツ えだまめ	573 kcal 28.8 g
30 火	牛乳 衣笠丼 大根と豚肉の炊いたん ミルク水無月ゼリー	牛乳 油揚げ 卵 豚肉 粉寒天	精白米 米粒麦 油 さとう 甘納豆	たまねぎ にんじん 万能ねぎ だいこん こまつな	656 kcal 23.1 g

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

6月は食育月間です!

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本である、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



6月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	604	25.2
	650	26.0



ひと口 30 回がむ