

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
		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	バターライス 牛乳 チリコンカン ワンタンのパリパリサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	米 麦 バター 油 じゃがいも ワンタンの皮 さとう	パセリ たまねぎ にんじん ホールトマト缶 ピーマン キャベツ こまつな きゅうり	605 kcal 21.9 g
2 火	ごはん 牛乳 めかぶ入り和风卵焼き 春雨サラダ 豚汁	牛乳 鶏肉 豆腐 めかぶわかめ 卵 かつお節 豚肉 みそ	米 油 さとう はるさめ ごま油 こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん りょくとうもやし こまつな ごぼう 長ねぎ	605 kcal 25.0 g
3 水	ジャージャー麺 牛乳 じゃが丸くん 不知火	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ 卵	むし中華めん ごま油 油 さとう でんぷん じゃがいも 小麦粉 白ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ 不知火 (オレンジ)	644 kcal 25.7 g
4 木	麦ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 野菜とツナのマヨネーズ和え すまし汁	牛乳 さば みそ ツナ かつお節	米 麦 さとう 白すりごま エッグケアマヨネーズ	こまつな キャベツ りょくとうもやし にんじん はくさい たまねぎ 長ねぎ	579 kcal 25.7 g
5 金	とりごぼうピラフ 牛乳 フライドビーンズサラダ 豆腐と野菜のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 ツナ 豆腐	米 麦 油 小麦粉 さとう	ごぼう ピーマン ホールコーン こまつな りょくとうもやし キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	591 kcal 22.6 g
8 月	スパゲッティミートソース 牛乳 ポテトとひよこ豆のサラダ 河内晩柑橘	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ひよこまめ	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト缶 パセリ こまつな キャベツ 河内晩柑	656 kcal 29.3 g
9 火	高菜チャーハン 牛乳 チャプチェ 青菜のスープ	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豆腐	米 麦 油 さとう はるさめ ごま油 白ごま	しょうが にんじん たまねぎ たかな漬 たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ りょくとうもやし えのきたけ 長ねぎ	577 kcal 22.1 g
10 水	黒砂糖パン 牛乳 マカロニグラタン かぶとキャベツのスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース セロリ かぶ キャベツ	579 kcal 22.2 g
11 木	麦ごはん 牛乳 手作り大豆ふりかけ 生揚げと野菜の煮物 野菜のごま酢浸し	牛乳 粉かつお 大豆 かつお節 生揚げ 豚肉	米 麦 白ごま さとう 油	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ さやいんげん りょくとうもやし こまつな	603 kcal 26.1 g
12 金	もみじごはん 牛乳 鮭の香味焼き 野菜のおひたし さつまいものみそ汁	牛乳 さけ みそ かつお節 油揚げ	米 ごま油 白ごま さとう さつまいも	にんじん にんにく しょうが りょくとうもやし ホールコーン キャベツ たまねぎ 長ねぎ こまつな	578 kcal 27.4 g
13 土	カレーライス 牛乳 キャロットソースサラダ あじさいゼリー	牛乳 鶏肉 粉寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう カルピス	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな ホールコーン ぶどうジュース	654 kcal 17.8 g
15 月	振替休業日				
16 火	衣笠丼 牛乳 大根と豚肉の炊いたん 伊那華のりんごジュースで作ったゼリー	牛乳 油揚げ 卵 かつお節 豚肉 粉寒天	米 麦 油 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん 万能ねぎ だいこん こまつな りんごジュース	597 kcal 21.9 g
17 水	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き じゃがいものきんぴらいため 開校記念お祝いすまし汁	牛乳 ぶり 豚肉 かつお節 なんと 豆腐	米 さとう でんぷん じゃがいも 油 つきこんにやく 白ごま	しょうが にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ こまつな	633 kcal 27.5 g
18 木	きのこごはん 牛乳 ししゃものから揚げ かみかみ中華風サラダ 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 ししゃも 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう でんぷん 小麦粉 ごま油	にんじん 干しいたけ ぶなしめじ 切干し大根 りょくとうもやし きゅうり ホールコーン しょうが はくさい こまつな	613 kcal 29.0 g
19 金	ポテトパン 牛乳 ツナサラダ 牛乳寒天入りフルーツポンチ	牛乳 ベーコン ピザ用チーズ ツナ 粉寒天 豆乳	コッペパン 油 じゃがいも さとう	たまねぎ ピーマン ホールコーン こまつな キャベツ にんじん りょくとうもやし りんご パイン缶 黄桃缶 みかん缶	572 kcal 21.0 g
22 月	豆腐のうま煮丼 牛乳 海藻サラダ 甘夏	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 カットわかめ	米 麦 油 つきこんにやく さとう でんぷん	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ こまつな りょくとうもやし 甘夏	590 kcal 24.4 g
23 火	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ ひじきの五目煮 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 さわら 芽ひじき 大豆 かつお節 みそ 豆腐	米 でんぷん 小麦粉 油 つきこんにやく じゃがいも さとう	しょうが 干しいたけ にんじん れんこん だいこん えのきたけ こまつな 長ねぎ	622 kcal 26.5 g
24 水	シュガートースト 牛乳 ペルケルト(ハンガリーのシチュー) コールスローサラダ	牛乳 豚肉 ひよこまめ	食パン バター さとう 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ ホールコーン	597 kcal 22.0 g
25 木	そばろごはん 牛乳 切干大根のごま酢あえ わかめスープ	牛乳 昆布 かつお節 豚肉 卵 焼き竹輪 鶏肉 カットわかめ	米 麦 油 さとう 白ごま ごま油	しょうが にんじん こまつな 切干し大根 きゅうり りょくとうもやし たまねぎ 長ねぎ	585 kcal 24.2 g
26 金	梅じゃこごはん 牛乳 みそバター肉じゃが 野菜のからしあえ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 かつお節 みそ	米 麦 白ごま 油 つきこんにやく じゃがいも さとう バター	カリカリ梅干し たまねぎ にんじん さやいんげん りょくとうもやし キャベツ こまつな	580 kcal 23.6 g
29 月	中華丼 牛乳 コンソメポテトビーンズ 小玉すいか	牛乳 豚肉 焼き竹輪 大豆	米 麦 油 でんぷん ごま油 じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい こまつな 小玉すいか	599 kcal 23.6 g
30 火	カレーうどん 牛乳 野菜のおかかあえ 黒砂糖蒸しパン	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ 粉かつお	うどん 油 さとう でんぷん 小麦粉 黒砂糖 黒ごま	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ 長ねぎ こまつな りょくとうもやし	602 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。

◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。



6月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
6月分 一日あたりの平均	603	24.2
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0