



日	曜日	こんだてめい		牛乳	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質	ひとこと
		主食	おかず(主菜・副菜)・デザート		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	水	4-2リクエストこんだて		○	油 コッペパン さとう マカロニ ごま ごま油	牛乳 きなこ ベーコン 寒天 じゃこ とりにく	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ こまつな	628kcal 22.9g	1日、27日 「リクエスト給食」 4年生の人気メニュー は?
2	木	ごこく ごはん	さけのてり焼き かみかみあえ みだくさん汁	○	米 もち米 麦 きび ごま 油 さとう ごま油	牛乳 あずき だいず さけ こんぶ するめ みそ 油あげ	にんじん きゅうり キャベツ 切り干しだいこん ごぼう だいこん たまねぎ ながねぎ	582kcal 26.9g	おたのしみに
3	金	パゲッティ カレーライス	ハニーサラダ くだもの	○	パゲッティ 油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ	牛乳 ベーコン とりにく 生クリーム	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ パセリ マッシュルーム とうもろこし さやいんげん メロン	665kcal 24.1g	
6	月	ごはん	いかのまつかさ焼き ごもく 五目きんぴら みそ汁	○	米 麦 ごま ごま油 さとう じゃがいも	牛乳 いか ちくわ みそ 生あげ わかめ	しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん キャベツ しめじ	542kcal 24.0g	4日~10日 歯の衛生週間 よくかんで食べる献立に し、歯の衛生について考 えを深めます。
7	火	ガーリック トースト	ポトフ ビーンズサラダ	○	リッパソウ 油 バター じゃがいも	牛乳 豚肉 ワカメ 青だいず ひよこ豆 ツナ レッドパプリック	にんにく パセリ セロリー にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	609kcal 24.1g	
8	水	ブルコギどん	きゅうりの中華味 しらたま 白玉スープ	○	米 麦 油 ごま さとう はちみつ しらたまご ごま油 でんぶん はるさめ	牛乳 豚肉 とり肉 たまご	たまねぎ にんじん にんにく だいずもやし しょうが りんご にら ながねぎ こまつな きゅうり 干しいたけ	671kcal 23.8g	
9	木	シーフード ピラフ	ゆでそらまめ ごぼうのポターージュ	○	米 麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 ベーコン いか えび 貝柱	にんじん たまねぎ ごぼう マッシュルーム グリンピース にんにく パセリ そらまめ	613kcal 21.9g	9日 「ゆで空豆」 今が旬のおいしい空豆。 1年生にさやをむいても らい、塩ゆでにして給食 に出します。
10	金	うめじゃこ ごはん	しおにく 塩肉じゃが いそおひたし あじさいゼリー	○	米 麦 ごま 油 じゃがいも さとう	牛乳 じゃこ 豚肉 のり 寒天	うめぼし たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし こまつな	643kcal 23.2g	
13	月	キムチ チャーハン	ポリポリいそ大豆 ワンタンスープ	○	米 麦 油 ごま油 ごま ワンタンの皮 でんぶん	牛乳 豚肉 だいず あおのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ にら はくさいキムチ ながねぎ もやし チンゲンサイ	651kcal 24.7g	16日 「そばめし」 「船場汁」「丁稚羊羹」 大阪・神戸の料理です。 そばめしは、名前の通り そばとごはんをソース味 で炒めて作ります。船場 汁は、そばが入った汁で す。本来は焼いたそばを 使いますが、給食では水 煮缶を使います。
14	火	ごはん	ぎせい豆腐 みそ汁 しらすと野菜のおひたし	○	米 麦 油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 とうふ たまご しらす 油あげ みそ	にんじん 干しいたけ ほうれんそう たまねぎ もやし グリンピース	629kcal 28.3g	
15	水	ごまバター トースト	コーンシチュー カラフルサラダ	○	食パン バター はちみつ 油 ねりごま 小麦粉 じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 生クリーム	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし パセリ 黄ピーマン 赤ピーマン キャベツ さやいんげん	635kcal 24.2g	
16	木	そばめし	せんぼ じり 船場汁 でっち ようかん 丁稚羊羹	○	米 油 中華めん さとう	牛乳 豚肉 あおのり さば 寒天 あずき	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら だいこん ながねぎ しめじ ごぼう こまつな	593kcal 23.0g	
17	金	ごはん	かつおのピリから揚げ やさい 野菜のごまあえ かきたま汁	○	米 油 さとう でんぶん 小麦粉 ごま	牛乳 かつお ちくわ とうふ たまご	しょうが にんにく にんじん もやし チンゲンサイ こまつな ほうれんそう ながねぎ 干しいたけ	613kcal 31.0g	21日 「あじのごまフライ」 今が旬のあじを使いま す。 マヨネーズやごまが入っ た衣をつけてカリッと揚 げます。よくかんで食べ ましょう。
20	月	ごはん	ちやうあん とうふ 家常豆腐 はるさめサラダ	○	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 春雨	牛乳 豚肉 みそ 生あげ	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ ピーマン 干しいたけ ながねぎ きゅうり もやし	670kcal 25.5g	
21	火	こめこパン	あじのごまフライ こ 粉ふきいも 野菜スープ	○	米粉パン 油 小麦粉 マネズ ごま 小麦粉 じゃがいも	牛乳 あじ たまご 豚肉	ながねぎ にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ	657kcal 30.8g	
22	水	ししじゅうしい	にんじんしりしり もずく汁 くだもの	○	米 麦 油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 こんぶ とうふ もずく ツナ たまご	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ ながねぎ みつ ば パインアップル	565kcal 20.8g	24日 「赤飯」 25日は落合第四小学校 の開校記念日です。お祝 いに赤飯を炊きます。 飲み物は、ショアです。
23	木	だいずいり ドライカレー	ブロッコリーのゴマドレサラダ くだもの	○	米 油 小麦粉 さとう ごま	牛乳 豚肉 だいず	にんにく しょうが たまねぎ セロリー とうもろこし にんじん ピーマン キャベツ ブロッコリー さくらんぼ	673kcal 23.0g	
24	金	せきはん	とりにくの香味焼き おひたし しんじょのすまし汁	○	米 もち米 ごま でんぶん	ショア ささげ とり肉 みそ えび たら とうふ たまご	しょうが ながねぎ にんじん こまつな キャベツ しめじ えのきたけ ほうれんそう	568kcal 30.0g	29日 「ロモ・サルタード」 ギリシャ料理です。揚げ たじゃがいもと肉、トマ トを炒めた料理です。セ ビーチェは、魚介の入っ たサラダです。
27	月	4-1リクエストこんだて		○	中華めん ごま油 油 ぎょうざの皮 小麦粉 さとう	牛乳 豚肉 みそ 寒天	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ながねぎ にら パイン(缶) もも(缶) りんご(缶)	714kcal 26.0g	
28	火	とりごぼう ピラフ	ポテトと豆のチーズ焼き あおな とうふ 青菜と豆腐のスープ	○	米 麦 油 バター さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 たまご ベーコン チーズ ひよこ豆 豚肉 とうふ	にんじん ごぼう たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく チンゲンサイ	653kcal 24.9g	
29	水	ライス	ロモ・サルタード セビーチェ くだもの	○	米 麦 油 じゃがいも さとう オリーブオイル	牛乳 豚肉 いか 糸寒天	たまねぎ しめじ トマト ピーマン だいこん キャベツ きゅうり レモン みしょうか ん	656kcal 22.1g	
30	木	ごはん	いわしのしょうが煮 ひじき煮 すまし汁	○	米 さとう 油	牛乳 いわし ひじき だいず 油あげ	しょうが ごぼう にんじん れんこん しめじ だいこん 干しいたけ ながねぎ ほうれんそう	606kcal 24.6g	

旬のたべもの

◎学校行事の都合により、献立の変更並びに回数減少の少なくなる場合があります。

新じゃがいも、そらまめ、さやえんどう、メロン、さくらんぼ、かつお、あじ、いわし

629kcal 24.8g	6月分平均栄養摂取量
640kcal 24.0g	学校給食摂取基準 (中学年1人1回あたり)

