

実施日 日 曜	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	エネルギー たんぱく質
3 火	牛乳 はちみつレモントースト チリコンカン コーンサラダ	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆	無塩食パン パター はちみつ さとう 油 じゃがいも	レモン たまねぎ にんじん トマト(缶) マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ もやし ホールコーン りんご	590 kcal 23.3 g
4 水	牛乳 えだまめとじゃこのごはん とり肉のてり焼き カミカミサラダ じゃがいもとたまねぎのみそ汁 【歯と口の健康週間】	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ とり肉 いか	米 もち米 油 さとう かたくりこ じゃがいも	えだまめ きゅうり だいこん だいずもやし たまねぎ こまつな	592 kcal 26.8 g
5 木	牛乳 鶏飯(けいはん) さつまチップス そくせき漬け 【鹿児島県の郷土料理】	牛乳 卵 とり肉 のり	米 麦 油 さとう ごま油 揚げ油 さつまいも	しょうが しめじ にんじん れんこん えのき長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	595 kcal 20.9 g
6 金	牛乳 ジャーチャーめん パンサンスー れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 大豆	油 むし中華めん ごま油 さとう かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし 冷凍みかん	590 kcal 25.0 g
9 月	牛乳 むぎごはん 焼き魚 じゃがいものきんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 さば 豆腐	米 麦 揚げ油 じゃがいも 油 こんにゃく さとう	にんじん さやいんげん えのき こまつな 長ねぎ	618 kcal 29.0 g
10 火	牛乳 ブラウンピラフ クラムチャウダー マカロニサラダ	牛乳 とり肉 あさり 生クリーム	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 マカロニ さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン 赤ピーマン さやいんげん にんじん しょうが パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	642 kcal 23.1 g
11 水	牛乳 うめわかごはん 塩肉じゃが 野菜のゆかりがけ あじさいゼリー 【入梅】	牛乳 わかめ ぶた肉 寒天 カルピス	米 麦 油 じゃがいも さとう	梅干し にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし ゆかり ぶどうジュース	612 kcal 19.7 g
12 木	牛乳 焼きカレーパン マセドアンサラダ 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン きゅうり セロリ キャベツ しめじ パセリ	568 kcal 22.5 g
13 金	牛乳 ごはん ぎせい豆腐 野菜のおかか梅和え 豚汁	牛乳 とり肉 豆腐 卵 かつお ぶた肉	米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん さやいんげん キャベツ もやし 梅干し ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	629 kcal 27.9 g
16 月	牛乳 和風きのこスパゲティー ハニーサラダ 白いんげんまめのケーキ	牛乳 ベーコン ぶた肉 卵 白いんげんまめ	スパゲッティ 油 じゃがいも はちみつ バター さとう 小麦粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 干ししいたけ えのき ピーマン キャベツ	676 kcal 25.6 g
17 火	牛乳 ねぎ塩豚丼 きやべつのみそしる くだもの	牛乳 ぶた肉 油揚げ わかめ	米 麦 油 ごま油 かたくりこ	にんにく 長ねぎ たまねぎ もやし にら レモン キャベツ こだますいか	565 kcal 23.3 g
18 水	牛乳 ごはん(ごま油香るのりふりかけ) 肉豆腐 野菜のからし和え	牛乳 のり ぶた肉 豆腐	米 ごま油 さとう 白ごま 油 こんにゃく かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	609 kcal 26.3 g
19 木	牛乳 ガパオライス 野菜のスイートチリソース あんにんフルーツ 【タイ料理】	牛乳 とり肉 寒天 豆乳	米 麦 さとう 油 かたくりこ ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ 干ししいたけ さやいんげん 赤パプリカ 黄ピーマン こまつな キャベツ もやし トマト レモン みかん缶 黄桃缶 パイン缶	628 kcal 22.5 g
20 金	牛乳 とりなんばんうどん 野菜の塩こんぶ和え おにまんじゅう	牛乳 とり肉 油揚げ こんぶ 豆乳	冷凍うどん かたくりこ 白ごま 米粉 さとう 油 さつまいも	しょうが 干ししいたけ たまねぎ にんじん こまつな 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし	606 kcal 23.1 g
21 土	牛乳 ジャンバラヤ たまねぎドレッシングサラダ チキンスープ 【アメリカ料理】	牛乳 ベーコン ウィンナー ぶた肉 とり肉	米 油 さとう じゃがいも	トマト にんにく セロリ たまねぎ トマト グリンピース にんじん きゅうり キャベツ こまつな りんご パセリ	605 kcal 23.5 g
24 火	牛乳 ごはん 小魚のいり煮 高野豆腐と野菜のうま煮 みそドレサ ダ	牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉 高野豆腐	米 さとう 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな	610 kcal 25.3 g
25 水	牛乳 ごはん チキンチキンごぼう グリーンサラダ みだくさんじる 【山口県のご当地メニュー】	牛乳 とり肉 油揚げ	米 かたくりこ 揚げ油 さとう 油 じゃがいも	ごぼう えだまめ こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ	648 kcal 25.2 g
26 木	牛乳 チンジャオロースー丼 わかめスープ くだもの	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ 豆腐	米 麦 油 かたくりこ さとう ごま油	ピーマン にんにく しょうが たけのこ エリンギ たまねぎ えのき 長ねぎ メロン	606 kcal 26.1 g
27 金	牛乳 むぎごはん キーマカレー キャロットソースサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 ぶた肉 レンズまめ 寒天	米 麦 油 パター さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト グリンピース キャベツ もやし きゅうり ホールコーン レモン	652 kcal 23.1 g
30 月	牛乳 五目おこわ ししゃもの磯辺揚げ 野菜のおひたし さつまいものみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ ししゃも あおのり	米 もち米 油 さとう 揚げ油 小麦粉 かたくりこ こんにゃく さつまいも	たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	648 kcal 28.5 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。

よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか
意識しながら食べる

★食べ物を飲み込もう
と思ってから、さらに
10回かむようにする

★かみごたえのある
食べ物を取り入れる

★口の中の食べ物を、
飲み物で流し込まない

6月分 一日あたりの平均

3・4学年 1人1回当たりの
学校給食摂取基準

エネルギー
(kcal)

たんぱく質
(g)

614

24.5

650

26.0

「食育基本法」制定から20年

6月は食育月間です!

食は生きる上での基本です