

日	曜	牛乳	主食	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	エネルギー たんぱく質
1	水	○	テンジャオロース丼	具だくさん中華スープ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 豆腐	米, 麦, 油, さとう, でんぷん, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, たまねぎ, 干しいたけ, ピーマン, 長ねぎ, にら, こまつな	595 kcal 24.6 g
2	木	○	麦ごはん	西湖豆腐 じゃが芋の中華風ごま和え	牛乳, 豚肉, 豆腐, ロースハム	米, 麦, 油, さとう, でんぷん, じゃがいも, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, トマト, 長ねぎ, にら, きゅうり	655 kcal 29.5 g
3	金	○	けんちんうどん	キャベツとわかめのレモン和え さつまいもの揚げパイ	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, わかめ	うどん, 油, こんにゃく, さとう, でんぷん, 油, さつまいも, 小麦粉, ぎょうざの皮	ごぼう, 干しいたけ, にんじん, だいこん, こまつな, 長ねぎ, キャベツ, レモン, パイン缶	605 kcal 22.2 g
6	月	○	麦ごはん	◎小松菜とじゃこのふりかけ ◎生揚げと豚肉のみそ炒め すまし汁	牛乳, ちりめんじゃこ, かつお, 豚肉, 生揚げ, みそ, わかめ	米, 麦, 油, さとう, でんぷん, ごま油	こまつな, にんにく, しょうが, とうがらし, たけのこ, にんじん, キャベツ, 干しいたけ, 長ねぎ, たまねぎ, えのきたけ	608 kcal 28.4 g
歯と口の健康習慣給食								
7	火	○	◎ガバオライス	◎ヤムウンセン チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 大豆, 豆腐	米, 麦, 油, さとう, ごま油, はるさめ	にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, にんじん, ピーマン, 赤パプリカ, きゅうり, もやし, キャベツ, レモン, えのきたけ, チンゲンサイ	630 kcal 25.9 g
◎世界の料理 (タイ)								
8	水	○	ピザホットサンド	カルシウムビーンズ ワントンスープ	牛乳, ベーコン, チーズ, 高野豆腐, 大豆, ちりめんじゃこ, 豚肉, なた	無塩パン, 油, でんぷん, さとう, ごま, ワントンの皮	たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, しょうが, にんにく, にんじん, 干しいたけ, もやし, 長ねぎ, こまつな	648 kcal 32.2 g
9	木	○	キムチチャーハン	青菜のスープ メロン入りフルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, 寒天	米, 麦, 油, ごま油, でんぷん, さとう	しょうが, にんじん, 白菜キムチ, 長ねぎ, ホールコーン, ピーマン, たまねぎ, キャベツ, こまつな, チンゲンサイ, パイン缶, 黄桃缶, みかん缶, メロン	608 kcal 23.4 g
10	金	○	米粉ハヤシライス	じゃこサラダ	牛乳, 豚肉, 豆乳, ちりめんじゃこ	米, 油, さとう, ごま油	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, こまつな, もやし, キャベツ	640 kcal 24.4 g
13	月	○	◎梅じゃこごはん	ホキのみそ焼き いなか汁 ◎あじさいゼリー	牛乳, ちりめんじゃこ, ホキ, みそ, 豆腐, 油揚げ, 寒天	米, 麦, ごま, さとう, 油, こんにゃく, さといも	カリカリ梅干し, しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, こまつな, ぶどうジュース	578 kcal 26.7 g
入梅 (6/11) 給食								
14	火	○	麦ごはん	生揚げと野菜の煮物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳, 生揚げ, 豚肉, みそ	米, 麦, さとう, 油, じゃがいも	たけのこ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, さやいんげん, こまつな	599 kcal 25.1 g
15	水	○	ツナとトマトのスパゲッティ	キャベツサラダ	牛乳, ベーコン, ツナ	スパゲッティ, 油, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, ホールトマト, こまつな, キャベツ, りんご	609 kcal 25.4 g
16	木	○	黒米入り五穀ごはん	和風ポトフ ◎わらびもち	牛乳, 豚肉, 生揚げ, きな粉	米, 麦, あわ, きび, 黒米, 油, じゃがいも, わらびもち粉, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, ごぼう, たまねぎ, キャベツ, グリーンアスパラガス, こまつな	686 kcal 25.0 g
和菓子の日 (6/16) 給食								
17	金	○	ピビンバ	わかめスープ	牛乳, 豚肉, 大豆, 鶏肉, 豆腐, わかめ	米, 麦, 油, さとう, ごま油, ごま	にんにく, こまつな, もやし, にんじん, しょうが, たまねぎ, 長ねぎ	595 kcal 24.2 g
◎世界の料理 (韓国)								
20	月	○	◎きなこ揚げパン	◎卵スープ ◎おかしな半熟目玉焼き	牛乳, きな粉, 鶏肉, 豆腐, 卵, 寒天	油, コッペパン, さとう, でんぷん	にんじん, しょうが, こまつな, 黄桃缶	596 kcal 20.2 g
5年生リクエスト給食								
21	火	○	◎豆腐めし	鯖のピリ辛焼き 野菜のごま和え ◎こしね汁	牛乳, 豆腐, さば, 豚肉, 油揚げ, みそ	米, 麦, 油, さとう, ごま油, ごま, こんにゃく	にんじん, ぶなしめじ, にんにく, しょうが, 長ねぎ, もやし, こまつな, ごぼう, だいこん, 干しいたけ	641 kcal 32.1 g
◎郷土料理 (群馬)								
22	水	○	野菜たっぷりあんかけ焼きそば	磯ポテトビーンズ	牛乳, 豚肉, 大豆, かえりじゃこ, あおのり	中華めん, 油, さとう, でんぷん, ごま油, じゃがいも	にんにく, しょうが, 干しいたけ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, もやし, キャベツ, チンゲンサイ	572 kcal 26.0 g
23	木	○	焼き鳥丼	野菜のからし和え 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳, 鶏肉, みそ, 豆腐	米, 麦, 油, さとう, でんぷん	しょうが, たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, もやし, だいこん, しめじ	616 kcal 27.1 g
24	金	○	チキンライス	お米のバリバリサラダ 野菜スープ ◎グレープゼリー	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 寒天	米, 麦, 油, 米粉のぎょうざの皮, さとう	トマトジュース, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, こまつな, キャベツ, セロリ, にんにく, ぶどうジュース	603 kcal 18.8 g
♪6月お誕生日メニュー♪								
25	土	○	ひよこ豆入り米粉ポークカレー	もやしサラダ	牛乳, 豚肉, 豆乳, ひよこまめ	米, 麦, 油, じゃがいも, はちみつ, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが, もやし, キャベツ	653 kcal 22.7 g
28	火	○	麦ごはん	鰹の胡麻がらめ キャベツのお浸し のっぺい汁	牛乳, かつお, 豚肉, 油揚げ	米, 麦, 油, でんぷん, さとう, ごま, こんにゃく, さといも	しょうが, にんじん, もやし, こまつな, キャベツ, だいこん, 長ねぎ	615 kcal 29.4 g
29	水	○	ハニートースト	コーンシチュー フレンチサラダ	牛乳, 鶏肉, 生クリーム	食パン, バター, はちみつ, 油, 小麦粉, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, にんにく, ホールコーン, クリームコーン, パセリ, きゅうり, もやし, キャベツ	643 kcal 23.4 g
30	木	○	◎衣笠丼	◎大根と豚肉の炊いたん ◎水無月	牛乳, 油揚げ, 豚肉	米, 麦, ながいも, 油, こんにゃく, さとう, でんぷん, ぐずでん粉, 白玉粉, 甘納豆	かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, 長ねぎ, だいこん, こまつな	623 kcal 18.9 g
◎郷土料理 (京都)・夏越の大祓 (なごしのおおはらい) 給食								

※新型コロナウイルスの感染状況や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。



6月分 一日あたりの平均	619	25.3
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

