











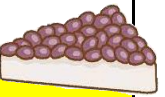


日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	火	○	ぶた肉のうま煮丼	ポテトサラダ 白うりのすまし汁 	牛乳, 豚肉, 鶏肉, わかめ	米, 麦, 油, こんにゃく, さとう, 片栗粉, じゃがいも, バター	ごぼう, しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, 長ねぎ, きゅうり, とうもろこし, えのきたけ, しろうり, こまつな	609 kcal 22.8 g
3	水	○	ハニートースト	コーンマカロニシチュー フレンチサラダ	牛乳, 鶏肉, 生クリーム	食パン, バター, はちみつ, 油, 小麦粉, じゃがいも, マカロニ, さとう	たまねぎ, にんじん, にんにく, とうもろこし, クリームコーン, パセリ, きゅうり, もやし, キャベツ	642 kcal 24.3 g
4	木	○	麦ご飯 	あじの米粉なんばん漬け 切干大根の煮付け なめことわかめのみそ汁 歯と口の健康週間 (4~10日)	牛乳, あじ, わかめ, みそ	米, 麦, 片栗粉, 米粉, さとう, 油, こんにゃく	長ねぎ, 切干大根, にんじん, さやいんげん, だいこん, なめこ, こまつな	591 kcal 26.7 g
5	金	○	長崎ちゃんぽん 	きゅうりのピリ辛漬け 手作りカステラ 郷土料理 (長崎県)	牛乳, 豚肉, えび, いか, なんと, 卵	ちゃんぽん, 油, ラード, さとう, ごま油, 強力粉, 小麦粉, はちみつ	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, 干ししいたけ, もやし, キャベツ, チンゲンサイ, きゅうり	654 kcal 30.3 g
8	月	○	ぶたごぼうピラフ	みそポテト レンズ豆とキャベツのスープ	牛乳, ベーコン, 豚肉, みそ, 鶏肉, レンズ豆	米, 麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, 片栗粉, さとう	ごぼう, マッシュルーム, 赤パプリカ, とうもろこし, にんじん, たまねぎ, キャベツ, しょうが, こまつな	658 kcal 23.7 g
9	火	○	麦ご飯	西湖豆腐 元気サラダ	牛乳, 豚肉, 豆腐, ロースハム, 昆布, かつお	米, 麦, 油, さとう, 片栗粉, ごま油	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, トマト, 長ねぎ, にら, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	640 kcal 29.2 g
10	水	○	ピザトースト	野菜のスイートチリソース じゃがコロコーンスープ	牛乳, ベーコン, ロースハム, チーズ	食パン, 油, じゃがいも, さとう, ごま油, 片栗粉	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, トマト, レモン果汁, しょうが, クリームコーン, とうもろこし, パセリ	564 kcal 24.5 g
11	木	○	黒米入り五穀ご飯 	いわしの梅煮 じゃがいもの変わりきんぴら いなか汁・あじさいゼリー 入梅給食 (11日)	牛乳, いわし, さつま揚げ, 豚肉, 寒天	米, 麦, あわ, きび, 黒米, オリーブ油, じゃがいも, さとう, 油, こんにゃく	梅干し, しょうが, ごぼう, にんじん, さやいんげん, だいこん, 長ねぎ, こまつな, ぶどうジュース	628 kcal 25.7 g
12	金	○	とり塩うどん 	たこ焼きポテト 野菜のゆかり和え	牛乳, 鶏肉, 焼き竹輪, わかめ, たこ, あおのり, かつお	細うどん, ごま油, さとう, 油, じゃがいも, 小麦粉, 片栗粉, ポテトフレーク	にんにく, しょうが, ごぼう, にんじん, 干ししいたけ, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, もやし, ゆかり	545 kcal 26.5 g
15	月	○	ガパオライス 	ビーフのソムタム チンゲン菜とエノキタケのスープ 世界の料理 (タイ)	牛乳, 豚肉, 鶏肉, ひよこ豆	米, 麦, 油, さとう, ごま油, ビーフン	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, レモン果汁, えのきたけ, チンゲンサイ	608 kcal 24.3 g
16	火	○	梅じゃこご飯 	和風ポトフ まっ茶わらびもち 和菓子の日 (16日)	牛乳, ちりめんじゃこ, 豚肉, きな粉	米, 麦, ごま, 油, じゃがいも, わらびもち粉, さとう	カリカリ梅干し, にんにく, しょうが, にんじん, ごぼう, たまねぎ, キャベツ, こまつな	642 kcal 24.7 g
17	水	○	ショートニングパン	豚肉のオレガノソース フレンチポテト 鶏肉とレンズ豆のスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, レンズ豆	ショートニングパン, 油, じゃがいも	にんにく, 鷹の爪, たまねぎ, エリンギ, ホールトマト, しょうが, にんじん, だいこん, こまつな	616 kcal 26.9 g
18	木	○	麦ご飯	キムムッチ にしんの塩焼き ひじきの五目煮 白菜と大根のみそ汁	牛乳, もみのり, にしん, 油揚げ, ひじき, 大豆, みそ	米, 麦, ごま油, ごま, さとう, 油, こんにゃく	にんにく, しょうが, ごぼう, 干ししいたけ, にんじん, れんこん, こまつな, はくさい, だいこん, 長ねぎ	618 kcal 28.8 g
19	金	○	あさりの和風スープスパゲッティ 	キャベツとニラのおかか和え さつまいもの揚げパイ	牛乳, ベーコン, あさり, かつお	スパゲッティ, 片栗粉, さとう, ごま油, 油, さつまいも, 小麦粉, ぎょうざの皮	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, えのきたけ, こまつな, もやし, キャベツ, にら, パイン缶	578 kcal 21.9 g
22	月	○	チキンカレーライス 	トマトドレッシングサラダ 冷凍みかん	牛乳, 鶏肉	米, 麦, 油, 小麦粉, 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, トマト, もやし, きゅうり, キャベツ, 冷凍みかん	701 kcal 22.1 g
23	火	○	海鮮野菜のかき揚げ丼	小松菜と人参のツナ和え わかめスープ	牛乳, いか, えび, あさり, 卵, ツナ, 豚肉, わかめ	米, 麦, 小麦粉, 片栗粉, さとう, 油, ごま油	にんじん, たまねぎ, ごぼう, さやいんげん, キャベツ, こまつな, りんご, しょうが, にんにく, えのきたけ, 長ねぎ	644 kcal 25.5 g
24	水	○	ミルクココア揚げパン 	パリパリポテトの野菜サラダ 豚汁 レモンスカッシュゼリー 5年生リクエスト給食	牛乳, 豚肉, みそ, 寒天	ショートニングパン, じゃがいも, さとう, 油, こんにゃく	にんじん, こまつな, キャベツ, しょうが, ごぼう, だいこん, たまねぎ, 長ねぎ, レモン果汁	606 kcal 22.1 g
25	木	○	麦ご飯	ツナそぼろ 豆腐の中華うま煮 おかか梅肉和え	牛乳, ツナ, 豚肉, 豆腐, かつお	米, 麦, さとう, ごま, ごま油, 油, 片栗粉	しょうが, にんにく, 干ししいたけ, たけのこ, 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, ねり梅	652 kcal 26.9 g
26	金	○	ジャージャー麺 	スパイシーポテトビーンズ メロン お誕生給食 (6月)	牛乳, 豚肉, 鶏肉, レンズ豆, みそ, 八丁みそ, ひよこ豆	中華めん, ごま油, 油, さとう, 片栗粉, 小麦粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, 長ねぎ, メロン	622 kcal 26.7 g
29	月	○	麦ご飯 	レバーのマリアナソース キャベツときゅうりのレモン和え トマト入りサンラータン	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, 麦, 片栗粉, じゃがいも, さとう, 油	しょうが, にんじん, きゅうり, キャベツ, レモン果汁, きくらげ, たけのこ, えのきたけ, トマト, チンゲンサイ	624 kcal 23.9 g
30	火	○	ばら寿司 	大根と豚肉の炊いたん 水無月 京都府・夏越の祓給食 (30日)	牛乳, さば, 豚肉	米, さとう, こんにゃく, くずでん粉, 白玉粉, 小麦粉, 甘納豆	しょうが, にんじん, ごぼう, 干ししいたけ, かんぴょう, さやいんげん, だいこん, こまつな	645 kcal 22.1 g

※学校行事や食材の入荷状況、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