

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 kcal	たんぱく質 g	
1	月	塩焼きそば 牛乳 豆腐とわかめのスープ ミックスフルーツ	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 わかめ 豆腐 寒天	むし中華めん 油 ごま油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にら えのきたけ 長ねぎ パイン缶 みかん缶 りんご缶	555	25.0	
2	火	とりごぼうピラフ 牛乳 ジャーマンポテト 卵スープ	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 卵	米 麦 油 じゃがいも 片栗粉	にんにく ごぼう マッシュルーム コーン さやえんどう たまねぎ パセリ にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな	598	23.8	
3	水	焼きカレーパン 牛乳 カラフルサラダ ABCスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	ショートニングパン 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも さとう ABCマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし みずな きゅうり コーン えだまめ セロリ キャベツ パセリ	581	23.4	
4	木	きんぴらおこわ 牛乳 かみかみサラダ すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ さきいか 豆腐 ちりめんじゃこ	米 もち米 ごま油 こんにゃく さとう 油	しょうが にんじん ごぼう もやし こまつな 切干大根 たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	546	23.1	
5	金	中華丼 牛乳 ポテトいそ大豆 みしょうかん	牛乳 豚肉 なると いか 大豆 青のり かえりじゃこ	米 麦 油 ごま油 じゃがいも 片栗粉	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい しょうが チンゲンサイ みしょうかん	639	28.7	
8	月	ご飯 牛乳 サバ文化干し 油揚げ入りサラダ なめこ汁	牛乳 サバ 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 さとう	キャベツ もやし こまつな にんじん なめこ 長ねぎ	615	31.3	
9	火	四川豆腐丼 牛乳 春雨サラダ ゆでそらまめ【しんじゆく野菜の日】	牛乳 豚肉 生揚げ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな キャベツ もやし きゅうり そらまめ	679	30.2	
10	水	スパゲッティ ナポリタンソース 牛乳 キャロットドレサラダ あじさいゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 寒天	スパゲッティ 油 オリーブ油 さとう じゃがいも	セロリ にんじん たまねぎ エリンギ ホールトマト ビーマン キャベツ コーン きゅうり グレープジュース	598	21.7	
11	木	梅わかめご飯 牛乳 鶏のから揚げ おひたし いなか汁	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ 炊きこみわかめ	米 麦 油 片栗粉 さとう こんにゃく さつまいも	しょうが もやし こまつな にんじん えのきたけ ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ 梅干し	598	21.8	
12	金	まるパン 牛乳 キーリング(魚フライ) スタンポット(チーズ入り粉ふき芋) エルテンスープ(まめ入りスープ)【オランダ料理】	牛乳 粉チーズ たら ウインナー えんどう豆	まるパン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも ABCマカロニ	セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト かぶ	616	29.9	
15	月	枝豆とじゃこのご飯 牛乳 肉じゃが煮 梅肉あえ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 こんにゃく 油 じゃがいも さとう	えだまめ にんじん たまねぎ もやし さやいんげん キャベツ こまつな 梅干し	576	23.3	
16	火	ご飯 牛乳 鶏肉のバーベキューソース焼き 春雨と野菜の炒めもの 呉汁(ごじる)	牛乳 鶏肉 みそ 大豆	米 麦 さとう 油 はちみつ はるさめ ごま油 じゃがいも	にんにく たまねぎ レモン にんじん もやし にら だいこん 長ねぎ こまつな	606	25.0	
17	水	けんちんうどん 牛乳 ポテトのチーズ焼き 冷凍みかん	牛乳 昆布 鶏肉 油揚げ ツナ ピザチーズ	うどん 油 じゃがいも こんにゃく 片栗粉 さとう マヨネーズ(エッグケア)	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな たまねぎ 冷凍みかん	602	23.8	
18	木	いわしご飯 牛乳 ひじき煮 みそ汁	牛乳 いわし ひじき 大豆 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 油 さとう こんにゃく さつまいも	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	605	22.6	
19	金	オレンジトースト 牛乳 マセドアンサラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉	食パン じゃがいも バター ごま油 さとう ワンタンの皮 はるさめ 油	コーン にんじん きゅうり えだまめ 長ねぎ チンゲンサイ しょうが にら たまねぎ マーマレード	569	23.1	
20	土	ビビンバ 牛乳 冬瓜(とうがん)スープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 寒天	米 麦 油 さとう ごま油	しょうが もやし にんじん こまつな にんにく 長ねぎ たまねぎ とうがん にら オレンジジュース	587	21.0	
23	火	シンジュシー 牛乳 イナムドゥチ汁 黒みつきなこもち【沖縄料理】	牛乳 豚肉 昆布 さつまあげ かまぼこ みそ 豆腐 きなこ	米 麦 油 白玉粉 こんにゃく さとう 黒砂糖	にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな	603	23.1	
24	水	ピザサンド 牛乳 はちみつレモンドレサラダ パスタスープ	牛乳 ツナ 鶏肉 ピザチーズ	まるパン 油 じゃがいも はちみつ スパゲッティ	にんにく たまねぎ エリンギ コーン ビーマン にんじん キャベツ きゅうり えだまめ レモン こまつな	575	24.7	
25	木	ねぎ塩豚丼 牛乳 おいものみそ汁 冷凍パイン	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	米 麦 ごま油 油 片栗粉 こんにゃく さつまいも じゃがいも	にんにく 長ねぎ たまねぎ はくさい にら レモン こまつな 冷凍パイン	578	21.3	
26	金	ご飯 牛乳 ちぐさ焼き おろしあえ 豚汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 豚肉 みそ 油揚げ	米 麦 油 さとう こんにゃく	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん ごぼう 長ねぎ	620	26.6	
29	月	チンジャオロース丼 牛乳 青菜のスープ すいか	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ビーマン えのきたけ 長ねぎ チンゲンサイ こまつな にら すいか	582	22.4	
30	火	大豆入りドライカレー 牛乳 ほうれんそうのサラダ みなづき(水無月)ゼリー	牛乳 豚肉 大豆 寒天 豆乳	米 麦 油 さとう あまなつとう	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん エリンギ ほうれんそう キャベツ もやし コーン	671	24.8	
◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。						6月分 一日あたりの平均	600	24.6
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準						650	26.0	



6/4~6/10
歯と口の
健康週間

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
- ★食べ物飲み込みを、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