



日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間・ 熱や力になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
2 火	あぶたま丼	○	野菜のからし和え メロン	米、麦、ひまわり油、 つきこんにやく、さとう	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、卵	しょうが、にんじん、干しいたけ、 たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、 もやし、メロン	622 kcal 25.2 g	
3 水	きなこ揚げパン	○	ワントンスープ パンサンスー みしょうかん	コッペパン、さとう、ワントンの皮、 ごま油、はるさめ、さとう、 白ごま、ひまわり油	牛乳、きな粉、豚肉、 なると(卵不使用)、ロースハム	にんじん、干しいたけ、たけのこ、 もやし、はくさい、長ねぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、みしょうかん	604 kcal 22.2 g	
4 木	玄米わかめごはん	○	さけのてり焼き かみかみサラダ みだくさん汁	米、発芽玄米、白ごま、さとう、 でんぶん、ひまわり油、ごま油、 じゃがいも	牛乳、わかめご飯の素、さけ、 ちりめんじゃこ、みそ、わかめ	しょうが、きゅうり、もやし、にんじん、 こまつな、切干し大根、ごぼう、たまねぎ、 だいこん	611 kcal 26.7 g	
かみかみメニュー			コールスローサラダ グレーゼリー	米、麦、ひまわり油、バター、 小麦粉、さとう、はちみつ	牛乳、豚肉、みそ、生クリーム、粉寒天	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 しめじ、マッシュルーム、トマト、 グリーンピース、キャベツ、きゅうり、 こまつな、ホールコーン、ぶどうジュース	689 kcal 19.8 g	
5 金	ハヤシライス	○	肉じゃが みそだしサラダ 冷凍みかん	米、麦、ひまわり油、つきこんにやく、 じゃがいも、さとう	牛乳、豚肉、わかめ、みそ	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、冷凍みかん	639 kcal 21.0 g	
8 月	ごはん	○	肉みそ蒸しパン ささみともやしの梅和え	うどん、さとう、でんぶん、小麦粉、 ひまわり油	牛乳、豚肉、油揚げ、豚ひき肉、 みそ、わかめ、鶏ささ身、粉かつお	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、 キャベツ、長ねぎ、きゅうり、もやし、 こまつな、ねり梅	612 kcal 25.1 g	
9 火	カレーうどん	○	ビーフンスープ アメリカンチェリー	米、麦、ごま油、さとう、でんぶん、 白すりごま、ビーフン	牛乳、豚かた肉、生揚げ、みそ、 ベーコン、豆腐	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 白菜キムチ、もやし、チンゲンサイ、 にら、だいこん、長ねぎ、アメリカンチェリー	653 kcal 24.3 g	
10 水	豚キムチ丼	○	クリームシチュー ツナサラダ	食パン、オリーブ油、バター、 ひまわり油、小麦粉、じゃがいも、 さとう	牛乳、鶏肉、ひよこまめ、 生クリーム、ツナ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、パセリ、もやし、 きゅうり、キャベツ	615 kcal 22.6 g	
11 木	ガーリックトースト	○	あじフライ 和風サラダ みそ汁(じゃがいも)	米、麦、小麦粉、パン粉、ごま油、 ひまわり油、じゃがいも	牛乳、味噌付けのり、あじ、油揚げ、 みそ、わかめ	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、 たまねぎ、えのきたけ	678 kcal 26.0 g	
12 金	ごはん & 味付けのり	○	野菜サラダ トックスープ ミルクゼリー	米、麦、ごま油、さとう、白ごま、 ひまわり油、トック、さとう	牛乳、豚ひき肉、みそ、鶏肉、 わかめ、粉寒天、生クリーム	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、 たけのこ、もやし、キャベツ、きゅうり、 こまつな、ホールコーン、たまねぎ、 だいこん、しめじ、みかん缶	617 kcal 20.3 g	
15 月	韓国風 もやしごはん	○	さわらの梅みそ焼き 五目きんぴら にらたま汁	米、麦、さとう、ごま油、つきこんにやく、 じゃがいも、でんぶん	牛乳、さわら、みそ、さつま揚げ、 鶏肉、卵、豆腐	ねり梅、ごぼう、にんじん、さやいんげん、 たまねぎ、えのきたけ、にら	603 kcal 27.3 g	
16 火	ごはん	○	フライドパンキンサラダ メロン	スパゲッティ、ひまわり油、小麦粉、 さとう、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、 みそ、粉チーズ	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、パセリ、もやし、 キャベツ、かぼちゃ、メロン	672 kcal 26.5 g	
17 水	スパゲッティ ミートソース	○	ぎせい豆腐 みだくさん汁	米、麦、ひまわり油、つきこんにやく、 さとう、ごま油、じゃがいも	牛乳、粉かつお、油揚げ、鶏ひき肉、 芽ひじき、豆腐、卵、豚肉、みそ、	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、 長ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、 だいこん、こまつな	603 kcal 25.6 g	
18 木	かやくごはん	○	コーンサラダ 小玉すいか	ナン、ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも、バター、さとう	牛乳、鶏肉、生クリーム、ヨーグルト	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 トマト、きゅうり、キャベツ、もやし、 こまつな、ホールコーン、小玉すいか	655 kcal 24.7 g	
19 金	ナン & バターチキンカレー	○	糸かてんのサラダ わかめスープ	米、麦、ひまわり油、さとう、 でんぶん、白すりごま、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、糸寒天、 ちりめんじゃこ、鶏肉、わかめ	たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ、 しめじ、しょうが、にんにく、にら、 キャベツ、きゅうり、こまつな、だいこん、 えのきたけ、チンゲンサイ、長ねぎ	622 kcal 24.7 g	
20 土	フルコギ丼	○	米粉マカロニサラダ	米、麦、ひまわり油、バター、 小麦粉、米粉マカロニ、さとう	発酵乳、鶏肉、ベーコン、 牛乳、生クリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、クリームコーン、 ホールコーン、パセリ、きゅうり、 キャベツ、こまつな	655 kcal 20.1 g	
23 火	ケチャップライスの クリームソースかけ	シ ョ ア	野菜とじゃが芋の和風サラダ 沢煮わん☆ ゆずスカッシュゼリー	米、麦、でんぶん、さとう、白ごま、 じゃがいも、ごま油、ひまわり油、 はちみつ	牛乳、かつお、粉かつお、 豚肉、粉寒天	しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、 たけのこ、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、 こまつな、ゆず	605 kcal 22.2 g	
高知県の料理			じゃこサラダ 白玉フルーツポンチ	ひまわり油、蒸し中華めん、 さとう、でんぶん、白すりごま、 ごま油、しらたま	牛乳、豚肉、なると(卵不使用)、 わかめ、ちりめんじゃこ	にんにく、しょうが、きくらげ、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、キャベツ、もやし、 チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、 こまつな、バイ菌缶、黄桃缶、みかん缶、りんご缶	627 kcal 22.7 g	
25 木	タンタン焼きそば 湯河原のご当地めん	○	豚肉ともやしのスタミナ炒め ゆでとうもろこし みそ汁(かぼちゃ)	米、麦、白ごま、ごま油、 さとう、でんぶん	牛乳、豚肉、みそ、生揚げ、みそ	ゆかり、にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、干しいたけ、たまねぎ、 もやし、ピーマン、とうもろこし、かぼちゃ	620 kcal 24.1 g	
26 金	ゆかりごはん	○	パンパンシーサラダ 中華風コーンスープ 冷凍みかん	米、もち米、ひまわり油、さとう、 ごま油、白練りごま、でんぶん	牛乳、焼き豚、油揚げ、鶏ささ身、 みそ、ベーコン、卵、豆腐	しょうが、長ねぎ、干しいたけ、たけのこ、 にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、 にんにく、たまねぎ、えのきたけ、ホールコーン、 クリームコーン、万能ねぎ、冷凍みかん	610 kcal 24.4 g	
29 月	中華おこわ	○	ムサカ ギリシャ風具沢山スープ フルーツヨーグルト	ミルクパン、バター、小麦粉、 ひまわり油、じゃがいも、 オリーブ油、シエルマカロニ	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、 ひよこまめ、ヨーグルト	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 なす、マッシュルーム、トマト、キャベツ、 パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶	653 kcal 24.1 g	
30 火	ミルクパン	○	ギリシャ料理					
◎ 学校行事等の都合により、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	632 kcal 23.8 g
							3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640 kcal 24.0 g