



日	伊那市の食材(米) 主食	牛乳	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	1人分 たんぱく質
1木	豚キムチチャーハン	○	ツナサラダ 中華スープ メロン	牛乳 豚肉 卵 ツナ 鶏肉 豆腐	米 油 ごま油 はるさめ さとう でんぷん	たまねぎ にんじん 白菜キムチ 万能ねぎ こまつな りょくとうもやし キャベツ にんにく しょうが セロリ はくさい えのきたけ いら メロ	582 kcal 23.7 g
2金	運動会応援献立 セルフチキンカツバー ガー ※3日(土)は給食なし	○	イタリアンスープ おひさまゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげんまめ 粉寒天	米粉パン 油 小麦粉 パン粉 さとう	きゅうり こまつな キャベツ にんじん セロリ トマト ほうれんそう オレンジジュース	645 kcal 29.9 g
6火	とり南蛮うどん	○	かみかみかき揚げ(カミカミ) 美生柑	牛乳 かつお節 昆布 鶏肉 油揚げ 大豆 ちりめんじゃこ	冷凍うどん さとう ごま油 油 さつまいも 小麦粉 でんぷん	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ 長ねぎ こまつな ごぼう 美生柑	555 kcal 23.4 g
7水	はちみつと 練乳のトースト	○	ポークビーンズ(カミカミ) 野菜チップス(カミカミ)	牛乳 練乳 ベーコン いんげんまめ ひよこまめ	食パン バター はちみつ 油 じゃがいも さとう さつまいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース ごぼう れんこん かぼちゃ	578 kcal 19.2 g
8木	枝豆と昆布のごはん (カミカミ)	○	ちぐさ焼き 切り干し大根のサラダ(カミカミ) 豚汁	牛乳 豚肉 昆布 さつま揚げ 鶏肉 ひじき 卵 かつお節 豆腐 みそ	米 油 つきこんにゃく さとう ごま油	しょうが にんじん えだまめ 干しいたけ たまねぎ だけのこ 万能ねぎ りょくとうもやし こまつな 切り干し大根 ごぼう だいこん 長ねぎ	631 kcal 27.5 g
9金	メキシカンピラフ	○	ジャーマンポテト ソバデアホ	牛乳 ひよこまめ 豚肉 ベーコン 卵 粉チーズ	米 油 じゃがいも パン粉	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ ほうれんそう	612 kcal 22.5 g
12月	入梅献立 いわしのかば焼き丼	○	梅ドレッシングサラダ キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 いわし かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	米 さとう 油	しょうが にんじん だいこん キャベツ きゅうり ねり梅 たまねぎ えのきたけ こまつな	639 kcal 26.3 g
13火	ごはん	○	揚げかじきと野菜のみそ炒め 大根のすまし汁 あじさいゼリー	牛乳 かじき みそ かつお節 昆布 鶏肉 豆腐 粉寒天	米 でんぷん 油 こんにゃく さとう ごま油	ピーマン なす にんにく しょうが にんじん だけのこ たまねぎ ほんしめじ だいこん えのきたけ 長ねぎ ぶどうジュース	571 kcal 25.0 g
14水	ココア揚げパン	○	ミートグラタン キャベツスープカレー風味	牛乳 豚肉 レンズまめ ピザチーズ 鶏肉 豆腐	油 コッペパン さとう 油 小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム 缶 トマト しょうが キャベツ えのきたけ こまつな	606 kcal 25.3 g
15木	中華丼	○	春雨サラダ さくらんぼ	牛乳 豚肉 なた	米 油 でんぷん ごま油 はるさめ さとう	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん だけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ だいこん キャベツ こまつな さくらんぼ	555 kcal 21.7 g
16金	ごはん	○	アブラカレイのおろしあんかけ みそマヨドレッシングサラダ けんちん汁	牛乳 アブラカレイ みそ かつお節 だし昆布 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 油 でんぷん さとう マヨネーズ(エッグフリー) 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	しょうが だいこん 万能ねぎ キャベツ りょくとうもやし にんじん ホールコーン こまつな ごぼう 長ねぎ	624 kcal 26.7 g
19月	豆乳タンタン麺	○	キャベツとささみのサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ 豆乳 ささ身フレーク	冷凍ラーメン 油 さとう 白ねりごま ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ りょくとうもやし チンゲンサイ 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン 冷凍みかん	579 kcal 19.2 g
20火	ごはん	○	家常豆腐 のりドレッシングサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肩肉 みそ 生揚げ 焼きのり 粉寒天	米 油 さとう でんぷん ごま油 はちみつ	にんにく 干しいたけ だけのこ にんじん キャベツ ピーマン 長ねぎ りょくとうもやし こまつな レモン果汁	616 kcal 24.6 g
21水	ガーリックトースト	○	大根サラダ トマトシチュー	牛乳 鶏肉 ピザチーズ 生クリーム	食パン オリーブ油 バター さとう 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく にんじん きゅうり りょくとうもやし だいこん たまねぎ マッシュルーム トマト さやいんげん	592 kcal 22.0 g
22木	ねぎ塩豚丼	○	コーンサラダ メロン	牛乳 豚肉	米 油 でんぷん ごま油 さとう	にんにく しょうが 赤ピーマン ピーマン たまねぎ 長ねぎ りょくとうもやし レモン果汁 にんじん キャベツ こまつな ホールコーン メロン	577 kcal 23.0 g
23金	ごはん	○	さばの香味焼き ごまドレッシングサラダ 大根のみそ汁	牛乳 さば みそ かつお節 豆腐	米 さとう 白ごま ごま油 油	にんにく しょうが にんじん りょくとうもやし だいこん こまつな たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	551 kcal 25.3 g
24土	鮭のクリームスパゲッティ	○	レモンドレッシングサラダ キャラメルポテト	牛乳 ベーコン さけ 生クリーム	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 さとう さつまいも はちみつ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン こまつな ほうれんそう キャベツ りょくとうもやし レモン果汁	726 kcal 24.8 g
27火	マーボーなす丼	○	キャベツのサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ 粉寒天	米 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが だけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ なす 長ねぎ いら だいこん キャベツ こまつな パイン缶詰 みかん缶詰 黄桃缶詰	662 kcal 23.5 g
28水	ごはん	○	鶏肉の生姜焼き 人参ドレッシングサラダ 呉汁	牛乳 鶏肉 かつお節 昆布 みそ 大豆 油揚げ 豆腐	米 さとう 油 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ りょくとうもやし ほうれんそう ホールコーン にんじん たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな	582 kcal 25.3 g
29木	沖縄県の料理 クファージュシー	○	マーミナチャンブルー もずくスープ 冷凍パイ	牛乳 粉かつお 豚肉 さつま揚げ 刻み昆布 ベーコン 生揚げ ツナ 卵 鶏肉 もずく	米 油 つきこんにゃく さとう ごま油	しょうが にんじん さやいんげん にんにく たまねぎ りょくとうもやし いら だけのこ えのきたけ 長ねぎ こまつな 冷凍パイ	574 kcal 24.1 g
30金	バターチキンカレーライス	○	マヨネーズドレッシングサラダ 小玉すいか	牛乳 鶏肉 生クリーム プレーンヨーグルト	米 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ バター マヨネーズ(エッグフリー) さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト 赤パプリカ りょくとうもやし キャベツ グリーンアスパラガス 小玉すいか	621 kcal 21.2 g
6月4日～10日は <歯と口の健康週間> です！ 丈夫な歯を作るために、カミカミ献立をたくさん取り入れています！							604 kcal 24.0 g
6月分 一日あたりの平均							650 kcal 26.0 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							

