



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
1水	和風マーボー丼	○	ごまドレサラダ くだもの	米, 麦, ひまわり油, さとう, でんぷん, ごま油, 白すりごま	牛乳, 豚ひき肉, みそ, 豆腐	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 長ねぎ, なら, もやし, キャベツ, こまつな, くだもの	615 kcal 23.2 g
2木	サンマーめん 横浜のご当地めん	○	わかめサラダ 杏仁豆腐	蒸し中華めん, ひまわり油, さとう, でんぷん, ごま油	牛乳, 豚肉, なた (卵不使用), わかめ, 粉寒天, 牛乳, 生クリーム	にんにく, しょうが, きくらげ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, はくさい, もやし, チンゲンサイ, キャベツ, きゅうり, だいこん, みかん缶, 黄桃缶, バイン缶, りんご缶	627 kcal 21.1 g
3金	五穀ゆかりごはん かみかみメニュー	○	さわらの香味焼き かみかみサラダ もずく汁	米, 発芽玄米, 麦, きび, 白ごま, さとう, ひまわり油, ごま油	牛乳, さわか, みそ, ちりめんじゃこ, 鶏肉, 生揚げ, もずく	ゆかり, にんにく, しょうが, きゅうり, もやし, にんじん, こまつな, 切干大根, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	603 kcal 28.9 g
6月	はちみつレモン トースト	○	クリームシチュー マカロニと野菜のサラダ	食パン, バター, はちみつ, ひまわり油, 小麦粉, じゃがいも, マカロニ, さとう	牛乳, 鶏肉, ひよこまめ, 生クリーム	レモン, にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールコーン, しめじ, パセリ, キャベツ, もやし, きゅうり	650 kcal 22.1 g
7火	中華菜飯	○	もやしとキムチの春巻き 中華風コーンスープ くだもの	米, 麦, ひまわり油, さとう, ごま油, はるさめ, 春巻きの皮, 小麦粉, でんぷん	牛乳, 焼き豚, みそ, 豚ひき肉, ベーコン, 卵, 豆腐	にんにく, しょうが, 干しいたけ, たけのこ, にんじん, 長ねぎ, こまつな, もやし, 万能ねぎ, 白菜キムチ, たまねぎ, えのきたけ, ホールコーン, クリームコーン, くだもの	681 kcal 21.7 g
8水	冷やしきつねうどん	○	肉みそ蒸しパン 和風ドレッシングサラダ	うどん, さとう, 小麦粉, ひまわり油, ごま油	牛乳, 油揚げ, 豚ひき肉, みそ, わかめ	干しいたけ, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ	611 kcal 21.0 g
9木	ブルコギ丼	○	チョレギサラダ トックスープ	米, 麦, ひまわり油, さとう, でんぷん, 白すりごま, ごま油, トック	牛乳, 豚肉, みそ, わかめ, 鶏肉, 豆腐	たまねぎ, にんじん, もやし, たけのこ, しょうが, 干しいたけ, にんにく, こまつな, キャベツ, きゅうり, チンゲンサイ, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	627 kcal 22.5 g
10金	梅若ごはん	○	とびうおの松風焼き 竹輪と野菜のからし和え のっぺい汁	米, 麦, 白ごま, パン粉, さとう, でんぷん	牛乳, わかめ, とびうお, 鶏ひき肉, 豆腐, みそ, 焼き竹輪 (卵不使用), 豚肉, 油揚げ	刻みカリカリ梅, たまねぎ, しょうが, にんじん, きゅうり, もやし, キャベツ, だいこん, しめじ, こまつな, 長ねぎ	607 kcal 28.7 g
13月	新しょうが の混ぜごはん	○	スタミナ塩ちゃんこ かりかり大豆	米, 麦, ひまわり油, こんにゃく, さとう, 白ごま, はるさめ, ごま油, でんぷん	牛乳, 粉かつお, 鶏ひき肉, 油揚げ, 豚肉, 生揚げ, 大豆	しょうが, にんじん, 干しいたけ, にんにく, たまねぎ, だいこん, もやし, えのきたけ, 長ねぎ, なら	620 kcal 25.6 g
14火	ナン & キーマカレー	○	米粉マカロニサラダ ミルクゼリー	ナン, ひまわり油, 小麦粉, じゃがいも, さとう, バター, 米粉マカロニ	牛乳, 豚ひき肉, ひよこまめ, 粉寒天, 牛乳, 生クリーム	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト, グリンピース, もやし, キャベツ, みかん缶	633 kcal 22.1 g
15水	回鍋肉丼	○	わかめサラダ 冷凍みかん	米, 麦, ひまわり油, さとう, でんぷん, ごま油	牛乳, 豚肉, みそ, 生揚げ, わかめ, ちりめんじゃこ	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, キャベツ, ピーマン, きゅうり, もやし, だいこん, 冷凍みかん	641 kcal 24.9 g
16木	ごはん	○	沖ぶりの照り焼き じゃがいもの変わりきんぴら 豚汁	米, 麦, さとう, でんぷん, ひまわり油, じゃがいも, ごま油, こんにゃく	牛乳, 沖ぶり (シルバー), 豚肉, みそ, 油揚げ	しょうが, にんじん, さやいんげん, ごぼう, だいこん, たまねぎ	629 kcal 25.7 g
17金	ツナトマト スパゲッティ	○	レモンドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	スパゲッティ, ひまわり油, さとう	牛乳, ベーコン, ツナ, 粉チーズ, ヨーグルト	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, キャベツ, もやし, ホールコーン, レモン, バイン缶, みかん缶, 黄桃缶, りんご缶	668 kcal 25.6 g
20月	さけとレタスの チャーハン	○	パンパンジーサラダ 春雨スープ くだもの	米, 麦, ひまわり油, ごま油, さとう, 白練りごま, はるさめ	牛乳, 塩ざけ, 卵, 鶏ささ身, みそ, ベーコン, 豆腐	しょうが, にんにく, 長ねぎ, レタス, にんじん, もやし, キャベツ, こまつな, たまねぎ, たけのこ, なら, くだもの	615 kcal 24.7 g
21火	昆布ごはん	○	ぎせい豆腐 吉野汁 レモンスカッシュゼリー	米, 麦, ひまわり油, こんにゃく, さとう, こんにゃく, でんぷん	牛乳, 粉かつお, 豚ひき肉, 昆布, 油揚げ, 鶏ひき肉, 芽ひじき, さつま揚げ, 豆腐, 卵, 鶏肉, 粉寒天	しょうが, にんじん, さやいんげん, 長ねぎ, 干しいたけ, 万能ねぎ, だいこん, しめじ, こまつな, レモン	650 kcal 26.9 g
22水	ミルクパン	○	ポテトコロッケ キャベツサラダ 野菜スープ	ミルクパン, ひまわり油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, さとう	牛乳, 豚ひき肉, 鶏肉	にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, はくさい, えのきたけ, こまつな	634 kcal 22.1 g
23木	沖縄肉野菜そば 沖縄慰霊の日	○	シリシリサラダ 黒糖アガラサー (蒸しパン)	沖縄そば, ひまわり油, ごま油, さとう, 小麦粉, 黒さとう	牛乳, 豚肉, さつま揚げ, 粉かつお, ツナ, 牛乳	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ, なら, きゅうり, もやし, だいこん	649 kcal 24.9 g
24金	ごはん & しそひじき	○	車ぶと野菜のうま煮 じゃこ・油揚げのサラダ	米, 麦, さとう, 白ごま, こんにゃく, じゃがいも, 車ぶと, ひまわり油	牛乳, 芽ひじき, 鶏肉, ちりめんじゃこ, 油揚げ	ゆかり, しょうが, ごぼう, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, もやし, キャベツ, こまつな	633 kcal 22.5 g
27月	たき込みいなり	○	いかのしょうが焼き かきたま汁 冷凍みかん	米, 麦, さとう, 白ごま, でんぷん	牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, いか, 豆腐, 卵	しょうが, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, たまねぎ, だいこん, えのきたけ, 冷凍みかん	611 kcal 29.1 g
28火	チーズトースト	○	夏野菜のトマトシチュー コーンサラダ	食パン, バター, ひまわり油, 小麦粉, じゃがいも, さとう, マカロニ	牛乳, チーズ, 鶏肉	にんにく, たまねぎ, にんじん, なす, ズッキーニ, マッシュルーム, トマト, さやいんげん, もやし, きゅうり, キャベツ, ホールコーン	600 kcal 23.3 g
29水	中華うま煮丼	○	もやしの中華和え 白玉フルーツポンチ	米, 麦, ひまわり油, さとう, でんぷん, ごま油, しらたま	牛乳, 豚肉, なた (卵不使用), 生揚げ, わかめ	にんにく, しょうが, きくらげ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, はくさい, チンゲンサイ, もやし, きゅうり, バイン缶, 黄桃缶, みかん缶, りんご缶	656 kcal 21.8 g
30木	ごはん & キムムッチ (韓国のりふりかけ)	○	ピリ辛肉じゃが 大根ツナサラダ	米, 麦, ごま油, さとう, 白ごま, こんにゃく, じゃがいも, ひまわり油	牛乳, 刻みのみ, 豚肉, みそ, ツナ	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, きゅうり, こまつな, もやし, だいこん	659 kcal 23.4 g

◎ 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	633 kcal 24.2 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640 kcal 24.0 g