



日	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	エネルギー たんぱく質
1 水	豚キムチチャーハン	○	ツナ春巻き 中華スープ	牛乳 豚もも肉 ツナ 鶏もも肉 豆腐	米 ひまわり油 ごま油 はるさめ さとう でんぶん 春巻きの皮 小麦粉	たまねぎ にんにく 白菜キムチ 万能ねぎ しょうが 長ねぎ なら 干しいたけ たけのこ もやし にんにく セロリ はくさい えのき	561 kcal 18.7 g
2 木	砂糖揚げパン	○	ミートグラタン キャベツスープ	牛乳 豚ひき肉 レンズまめ ビザ用チーズ 鶏もも肉	コッペパン さとう ひまわり油 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 にんにく マッシュルーム トマト しょうが キャベツ えのきたけ こまつな	591 kcal 23.5 g
3 金	枝豆ごはん	○	揚げかじきと野菜のみそ炒め 大根のすまし汁 美生柑	牛乳 昆布 かじき みそ 鶏もも肉 豆腐	米 米粉 ひまわり油 こんにやく さとう ごま油 でんぶん	えだめ ピーマン なす にんにく しょうが にんにく たけのこ たまねぎ しめじ だいこん えのきたけ 長ねぎ 美生柑	586 kcal 27.3 g
4 土	運動会は給食ありです♪ スタミナ丼	○	わかめスープ ももゼリー	牛乳 豚かた肉 赤みそ 鶏もも肉 豆腐 わかめ	米 ひまわり油 さとう でんぶん ごま油	にんにく しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ たまねぎ もやし チンゲン菜 はくさい えのきたけ こまつな ピーチネクター	555 kcal 22.1 g
7 火	ごはん	○	ポテトコロッケ ピリ辛れんこん 青菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 焼き竹輪 鶏もも肉 豆腐	米 ひまわり油 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごま油 こんにやく さとう	にんにく たまねぎ れんこん さやいんげん えのきたけ チンゲンサイ	693 kcal 23.3 g
8 水	歯と口の健康週間 昆布のごはん	○	ちぐさ焼き 切り干し大根のサラダ 豚汁	牛乳 豚ひき肉 昆布 さつま揚げ 鶏ひき肉 ひじき 卵 豆腐 豚もも肉 みそ	米 ひまわり油 こんにやく さとう ごま油	しょうが にんにく 干しいたけ たまねぎ たけのこ 万能ねぎ もやし こまつな 切り干し大根 ごぼう だいこん 長ねぎ	632 kcal 27.8 g
9 木	はちみつと 練乳のトースト	○	ポークビーンズ れんこんチップスサラダ	牛乳 練乳 ベーコン 豚もも肉 ひよこまめ	食パン バター はちみつ ひまわり 油 じゃがいも さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト グリンピース もやし キャベツ こまつな れんこん	558 kcal 21.1 g
10 金	とり南蛮うどん	○	かみかみかき揚げ あじさいゼリー	牛乳 昆布 鶏もも肉 油揚げ 大豆 しらす干し	冷凍うどん さとう ごま油 ひまわり油 さつまいも 小麦粉 でんぶん	にんにく たまねぎ はくさい 干しいたけ 長ねぎ こまつな ごぼう ぶどうジュース	590 kcal 21.0 g
13 月	入梅献立 梅若ごはん	○	いわしのかば焼き キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 わかめ いわし かつお節 昆布 油揚げ 豆腐 みそ	米 ひまわり油 米粉 さとう	刻みカリカリ梅 しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ にんにく こまつな	648 kcal 28.8 g
14 火	メキシカンピラフ	○	スパイシーポテト ソパデアホ	牛乳 ひよこまめ 豚ひき肉 ベーコン 卵 粉チーズ	米 ひまわり油 じゃがいも パン粉	にんにく セロリ にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ ほうれんそう	587 kcal 21.5 g
15 水	回鍋肉丼	○	春雨サラダ にらたまスープ	牛乳 豚もも肉 みそ 生揚げ ベーコン 豆腐 卵	米 ひまわり油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ たまねぎ キャベツ ピーマン だいこん こまつな なら	609 kcal 25.2 g
16 木	ごはん	○	アブラカレイのおろしあんかけ みそマヨドレサラダ けんちん汁	牛乳 アブラカレイ みそ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	米 米粉 さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ (卵不使用) ひまわり油 こんにやく じゃがいも	しょうが だいこん 万能ねぎ キャベツ もやし にんにく ホールコーン こまつな ごぼう 長ねぎ	608 kcal 26.2 g
17 金	豆乳タンタン麺	○	キャベツとささみのサラダ メロン	牛乳 豚ひき肉 みそ トウバンジャン 豆乳 鶏ささ身	冷凍ラーメン ひまわり油 さとう 白練りごま ごま油 ラー油	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんにく たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン メロン	522 kcal 25.6 g
20 月	豚肉と生揚げのみそ煮丼	○	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 生揚げ みそ 焼きのり	米 ひまわり油 さとう でんぶん ごま油 はちみつ	しょうが にんにく にんにく たまねぎ はくさい しめじ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし レモン	598 kcal 22.6 g
21 火	ガーリックトースト	○	ツナサラダ トマトシチュー	牛乳 ツナ 鶏もも肉 粉チーズ 生クリーム	食パン オリーブ油 バター さとう 小麦粉 ひまわり油 じゃがいも	にんにく にんにく きゅうり 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	663 kcal 22.5 g
22 水	ねぎ塩豚丼	○	コーンサラダ 小玉すいか	牛乳 豚もも肉	米 ひまわり油 でんぶん 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 もやし レモン果汁 にんにく キャベツ こまつな 小玉すいか	568 kcal 23.0 g
23 木	ゆかりごはん	○	さばの香味焼き ごまドレサラダ 大根のみそ汁	牛乳 さば みそ	米 さとう 白すりごま 白練りごま ごま油 ひまわり油	ゆかり にんにく しょうが にんにく もやし だいこん こまつな たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	585 kcal 22.9 g
24 金	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 鮭 生クリーム	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 ひまわり油 さとう 揚げ油 さつまいも はちみつ	にんにく セロリ たまねぎ にんにく 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 もやし レモン果汁	750 kcal 25.0 g
27 月	マーボーなす丼	○	キャベツのサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 生揚げ	米 ひまわり油 さとう でんぶん ごま油	にんにく しょうが たけのこ にんにく たまねぎ 干しいたけ なす 長ねぎ なら だいこん キャベツ こまつな パイン缶 みかん缶 黄桃缶	659 kcal 23.5 g
28 火	ツナそぼろごはん	○	鶏肉の生姜焼き 人参ドレッシングサラダ 呉汁	牛乳 ツナ 鶏もも肉 かつお節 昆布 みそ 大豆 油揚げ 豆腐	米 ひまわり油 さとう ごま油 さとう じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんにく こまつな 干しいたけ 万能ねぎ にんにく キャベツ もやし ほうれんそう ホールコーン たまねぎ だいこん	651 kcal 30.0 g
29 水	沖縄県の料理 クファージュシー	○	マーミナチャンプルー もずくスープ	牛乳 粉かつお 豚肩肉 さつま揚げ 昆布 ベーコン 生揚げ ツナ 卵 鶏もも肉 もずく	米 ひまわり油 こんにやく さとう ごま油	しょうが にんにく さやいんげん にんにく たまねぎ もやし なら たけのこ えのきたけ 長ねぎ こまつな	554 kcal 23.8 g
30 木	ポークカレーライス	○	マヨネーズドレッシングサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚もも肉 いんげんまめ	米 米粉 ひまわり油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ (卵不使用) さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんにく しめじ トマト 赤パプリカ もやし キャベツ アスパラガス 冷凍みかん	623 kcal 21.7 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きます！

- ◇ 7日(火):ピリ辛れんこん
- ◇ 8日(水):昆布ごはん、切り干し大根のサラダ
- ◇ 9日(木):ポークビーンズ、れんこんチップスサラダ
- ◇ 10日(金):かみかみかき揚げ



6月分 一日あたりの平均

608 kcal
23.8 g

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

650 kcal

26.0 g