



実施日	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	体の調子をよくなるもの	
1 月	抹茶揚げパン 牛乳 ポトフ フレンチサラダ	牛乳, 鶏肉, ウィンナー ひよこまめ	油, コッペパン, グラニュー糖 じゃがいも, さとう	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, キャベツ トマト, パセリ, こまつな, りょくとうもやし ホールコーン	エネルギー たんぱく質 592 kcal 23.0 g
2 火	家常豆腐丼 牛乳 卵わかめスープ メロン	牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ 豆腐, 卵, わかめ	米, 麦, 油, さとう, でんぷん ごま油	にんにく, にんじん, たけのこ, 干しいたけ しょうが, キャベツ, ピーマン, ぶなしめじ 長ねぎ, メロン	630 kcal 28.8 g
3 水	ジャージャー麺 牛乳 ひじきとそら豆のサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 大豆, みそ ひじき, 粉寒天	ラーメン, ごま油, 油, さとう でんぷん, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん 干しいたけ, 長ねぎ, きゅうり, そらまめ りょくとうもやし, レモン, みかん	555 kcal 25.7 g
4 木	ご飯 牛乳 魚のプロバンスソース オニオンドレッシングサラダ クラムチャウダー	牛乳, たら, ベーコン あさり, 豆乳, 生クリーム	米, 油, バター, 小麦粉 さとう, じゃがいも, 米粉	にんにく, たまねぎ, トマト にんじん, キャベツ, ブロッコリー りんご, セロリ, マッシュルーム, パセリ	635 kcal 27.2 g
5 金	カレーピラフ 牛乳 スパニッシュオムレツ キャベツスープ	牛乳, 鶏肉, ロースハム 卵, チーズ, ウィンナー	米, 麦, 油, じゃがいも	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ マッシュルーム, グリンピース, さやいんげん しょうが, キャベツ, こまつな	556 kcal 22.6 g
8 月	ホイコーロー丼 牛乳 サンラータンスープ	牛乳, 豚肉, みそ, 豆腐, 卵	米, 麦, 油, さとう, でんぷん ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ 長ねぎ, キャベツ, ピーマン, ぶなしめじ たけのこ, りょくとうもやし	568 kcal 22.2 g
9 火	ご飯 こんぶとあさりの佃煮 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ごぼうサラダ	牛乳, 昆布, あさり, 豚肉 ツナ	米, さとう, 油, じゃがいも でんぷん, ごま マヨネーズ(卵不使用)	しょうが, にんじん, たまねぎ, さやいんげん ごぼう, きゅうり, ホールコーン	634 kcal 21.9 g
10 水	フレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ 人参ドレッシングサラダ	牛乳, 卵, ベーコン, 豚肉 大豆, レンズまめ	食パン, さとう, バター 油, じゃがいも, 米粉	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん しょうが, マッシュルーム, トマト キャベツ, りょくとうもやし, こまつな ホールコーン	575 kcal 25.9 g
11 木	梅と枝豆ご飯 牛乳 <b>【入梅献立】</b> あじのかば焼き 野菜のごま和え みそ汁(大根・なま揚げ) あじさいゼリー	牛乳, ちりめんじゃこ, あじ 昆布, 油揚げ, みそ 寒天, 練乳	米, 麦, でんぷん, 油, さとう ごま, じゃがいも	カリカリ梅干し, えだまめ, しょうが, キャベツ りょくとうもやし, にんじん, ほうれんそう ぶなしめじ, こまつな, ぶどうジュース	654 kcal 28.7 g
12 金	ハヤシライス 牛乳 じゃこ入りわかめサラダ さくらんぼ	牛乳, 豚肉, レンズまめ 生クリーム わかめ, ちりめんじゃこ	米, 油, 米粉, さとう, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリ にんじん, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり りょくとうもやし, さくらんぼ	619 kcal 23.7 g
13 土	スパゲティミートソース 牛乳 オニオンスープ 野菜チップス	牛乳, ベーコン, 豚肉, 鶏肝臓 粉チーズ	スパゲッティ, 油, さとう さつまいも, じゃがいも	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ マッシュルーム, トマト, パセリ, しょうが れんこん	618 kcal 25.1 g
16 火	マーボ豆腐丼 牛乳 野菜のピリ辛中華和え パイナップルケーキ	牛乳, 豚肉, 鶏肝臓 みそ, 豆腐, 卵	米, 麦, 油, でんぷん, ごま油 小麦粉, バター, さとう	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ にら, きゅうり, だいこん, パイン	697 kcal 25.6 g
17 水	焼きカレーパン 牛乳 ツナ野菜サラダ かぶのスープ	牛乳, 豚肉, ツナ ベーコン	ショートニングパン, 油 パン粉, さとう, じゃがいも 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, だいこん こまつな, りょくとうもやし, しょうが セロリ, キャベツ, えのきたけ, かぶ	560 kcal 23.9 g
18 木	ご飯 いかのかりん揚げ 小松菜と豆もやしのナムル みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳, いか, 昆布, 油揚げ わかめ, みそ	米, 油, でんぷん, さとう ごま, ごま油, じゃがいも	しょうが, だいずもやし, こまつな にんじん, だいこん, たまねぎ	586 kcal 24.9 g
19 金	ナシゴレン 牛乳 ソト・ヤアム(チキンスープ) マンゴープリン <b>【世界の料理・インドネシア】</b>	牛乳, 鶏肉, いか, 卵 鶏肉, アガー, 生クリーム	米, 麦, 油, さとう, ピーファン	にんにく, しょうが, 長ねぎ, たまねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, にんじん, キャベツ りょくとうもやし, こまつな マンゴーピューレ, レモン	597 kcal 25.3 g
22 月	米粉ポークカレーライス 牛乳 手作り福神漬け みかんヨーグルト	牛乳, 豚肉, レンズまめ, 豆乳 ヨーグルト	米, 麦, 油, 米粉 じゃがいも, はちみつ さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが きゅうり, だいこん, れんこん, みかん ナタデココ	724 kcal 24.4 g
23 火	くあじゅーしー 牛乳 <b>【郷土料理・沖縄】</b> ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ 明日葉サーターアングギー	牛乳, 豚肉, かまぼこ, 昆布, 豚 肉 豆腐, 卵, 油揚げ, みそ	米, もち米, 油, ごま油 つきこんにやく, 小麦粉 さとう, 油	にんじん, グリンピース, たまねぎ, ぶなしめじ りょくとうもやし, ながり, だいこん 干しいたけ, こまつな, あしたば粉	681 kcal 28.1 g
24 水	ナンピザ 牛乳 粒コーンポタージュスープ コールスローサラダ	牛乳, ベーコン, チーズ 生クリーム	ナン, 油, じゃがいも さとう, バター, 小麦粉 はちみつ	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン しょうが, クリームコーン, ホールコーン パセリ, にんじん, キャベツ, きゅうり	592 kcal 20.7 g
25 木	麦ご飯 牛乳 鯖のねぎみそ焼き 野菜の磯香和え ちくわぶ汁	牛乳, さば, みそ, のり, 鶏肉 豆腐	米, 麦, さとう, ちくわぶ でんぷん	しょうが, 長ねぎ, にんじん, キャベツ りょくとうもやし, こまつな, えのきたけ	587 kcal 27.6 g
26 金	冷やしきつねうどん 牛乳 ひじきと野菜のからし和え 抹茶白玉フルーツポンチ	牛乳, 昆布, 油揚げ, ひじき 豆腐	うどん, さとう, 油, 白玉粉	干しいたけ, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ こまつな, キャベツ, りょくとうもやし パイン, りんご, みかん	550 kcal 20.1 g
29 月	枝豆ご飯 牛乳 たちうおの一味焼き 野菜の赤しそ和え のっぺい汁	牛乳, たちうお, 豚肉 豆腐	米, さとう, こんにやく, でんぷ ん	えだまめ, にんにく, 長ねぎ, しょうが にんじん, キャベツ, だいこん ゆかり, こまつな	576 kcal 24.5 g
30 火	ご飯 じゃこふりかけ 牛乳 <b>【夏越の祓献立】</b> 豚肉と厚揚げの西京みそ煮 野菜のごま浸し 白玉水無月ゼリー	牛乳, ちりめんじゃこ, 豚肉 生揚げ, みそ, 豆腐, あずき 寒天	米, さとう, ごま, ごま油 油, でんぷん, 白玉粉	ピーマン, しそ葉, しょうが, にんじん たまねぎ, キャベツ, 長ねぎ, こまつな りょくとうもやし	645 kcal 27.6 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
6月分 一日あたりの平均	612	24.9
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0