



実施日	日 曜	献立名	飲用牛乳	材 料 名				栄養価			
				おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
				たんぱく質を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品		
2	火	スパゲッティパスタオーレ ポテトサラダ ミルクかんピーチソース	○	ベーコン いか あさりむき身 メルルーサ	飲用牛乳 粉チーズ 生クリーム 粉寒天	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリ きゅうり 黄桃缶 桃ジュース	スパゲッティ じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	バター オリーブオイル 油	760	31.2
3	水	わかめご飯 魚の甘酢あん 五目ビーフンソテー にらたまスープ	○	あじ 豚肉 卵	飲用牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが 長ねぎ たけのこ水煮 もやし たまねぎ エリンギ えのきたけ	米 麦 小麦粉 でんぷん 三温糖 ビーフン	油 ごま油 ごま	811	33.8
4	木	【歯と口の衛生週間(4日~10日)】 焼きカレーパン マカロニサラダ スコッチブロス	○	豚肉 レンズ豆 ベーコン 鶏肉 ツナ	飲用牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ セロリ 長ねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 押麦 砂糖 ツイストマカロニ	油 バター マヨネーズ(卵不使用)	735	27.9
5	金	プルコギ丼 青のり粉ふきいも わかめスープ	○	豚肉 鶏肉 豆腐	飲用牛乳 わかめ 青のり	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ 大豆もやし りんご 長ねぎ	米 麦 三温糖 じゃがいも	ごま油 ごま	759	27.3
8	月	麦ご飯 ちりめん昆布ふりかけ 魚のねぎみそ焼き 切り干し大根のカミカミサラダ 吉野汁	○	かつおぶし ミナミカゴカマス 鶏肉 豆腐 みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ 切り干し大根 キャベツ れんこん 干しいたけ だいこん	米 麦 砂糖 三温糖 でんぷん こんにゃく	ごま油 ごま	742	35.1
9	火	マーボー豆腐丼 バンサンスー あじさいゼリー	○	豚肉 豚レバー 大豆 みそ ハ丁みそ 押し豆腐 ロースハム	飲用牛乳 粉寒天 乳酸菌飲料	にんじん にら	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ もやし きゅうり グレープジュース	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油 ごま	815	30.8
10	水	【NSベーカリー】 手作りレーズンパン チリコンカン フレンチサラダ	○	ベーコン 豚肉 金時豆 大豆 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん ホールトマト 赤パプリカ ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 黄パプリカ キャベツ きゅうり レーズン	強力粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター オリーブオイル	769	26.7
11	木	わかめうどん ツナと野菜の和風サラダ バナナケーキ	○	豚肉 油揚げ ツナ	飲用牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 長ねぎ もやし だいこん きゅうり バナナ	冷凍うどん 砂糖 小麦粉	油 ごま	738	26.4
12	金	鶏ごぼうピラフ スパニッシュオムレツ パスタスープ 河内晩柑	○	鶏肉 ベーコン 卵 豚肉	飲用牛乳	にんじん こまつな トマト	ごぼう ホールコーン マッシュルーム缶 にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ 河内晩柑	米 麦 じゃがいも シェルマカロニ	油 バター	742	30.0
15	月	きなこシュガーコッペ レンズ豆入りポトフ かりかり油揚げのサラダ	○	きな粉 ベーコン 豚肉 フランクフルト レンズ豆 油揚げ	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃがいも はちみつ	油 バター	730	29.0
16	火	【沖縄県の料理】 タコライス もずくスープ パイナップル	○	豚肉 大豆 豆腐 卵	飲用牛乳 ピザ用チーズ もずく	にんじん こまつな ホールトマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ セロリ えのきたけ パイナップル	米 麦 でんぷん	油	775	29.6
17	水	深川飯 塩肉じゃが 野菜のごま和え	○	あさりむき身 油揚げ 豚肉	飲用牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが ごぼう たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	米 麦 砂糖 三温糖 じゃがいも	油 ごま	757	29.3
18	木	しょうゆラーメン いももち メロン	○	豚肉	飲用牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ 干しいたけ 長ねぎ メロン	冷凍ラーメン じゃがいも でんぷん 砂糖	油 ごま油	734	29.4
19	金	【開校記念日(21日)】 赤飯 いかの竜田揚げ 野菜とちくわのマヨネーズ和え けんちん汁	○	大納言小豆 いか 焼きちくわ 油揚げ 豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	米 もち米 でんぷん 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	油 マヨネーズ(卵不使用) ごま	751	32.5
22	月	ハヤシライス じゃこサラダ アップルゼリー	○	豚肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	にんじん こまつな ホールトマト	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ 大根 りんごジュース	米 麦 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	856	27.3
23	火	レタスチャーハン 豆腐の肉みそ包み焼き ビーフンスープ	○	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 大豆 みそ	飲用牛乳	にんじん	しょうが 長ねぎ レタス 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 ビーフン	油 ごま油	795	35.5
24	水	梅ご飯 さばの有馬焼き おろしドレッシングサラダ 豚汁	○	さば 豚肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな 赤じそ	カット梅 しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	730	33.1
25	木	黒砂糖パン クラムチャウダー バーベキューチキンサラダ 河内晩柑	○	あさりむき身 鶏肉	飲用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり 長ねぎ りんご レモン 河内晩柑	黒砂糖パン 小麦粉 砂糖 三温糖 じゃがいも	油 バター	741	32.9
26	金	かきたまうどん みそドレッシング ししゃもの二色揚げ(青のり・ごま)	○	豚肉 焼きちくわ 卵 みそ	飲用牛乳 ししゃも 青のり	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ だいこん キャベツ	冷凍うどん 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま	750	37.8
29	月	麦ご飯 かつおのから揚げ 玉ねぎソース 五目きんぴら みそ汁	○	かつお さつま揚げ 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ ごぼう れんこん えのきたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 小麦粉 でんぷん はちみつ 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	742	34.9
30	火	【夏越の祓い】 カレー風味きつね丼 すまし汁 水無月	○	豚肉 油揚げ 豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん 上新粉 小麦粉 甘納豆	油	842	30.4
6月分 一日あたりの平均										765	31.0
生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準										830	33.0

◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。

◎ くだものは予定です。

◎ 1日(月)は運動会の振替休業日のため、学校はありません。