



実施日		献立名	飲用牛乳	材 料 名					栄養価		
日	曜			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		
1	火	麦ご飯 家常豆腐 春雨サラダ	豚肉 八丁みそ 生揚げ	飲用牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たけのこ 干しいたけ しょうが 長ねぎ もやし きゅうり	米 麦 さとう 三温糖 でんぷん はるさめ	油 ごま油 白ごま	790	28.5	
2	水	サンマーマン 春巻き 小玉すいか	豚肉 鶏ひき肉	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 長ねぎ きくらげ たけのこ キャベツ もやし 干しいたけ 小玉すいか	冷凍ラーメン さとう でんぷん はるさめ 小麦粉 春巻きの皮	油 ごま油 白ごま	843	30.4	
3	木	びりん飯 ちくわの天ぷら きゅうりのピリ辛和え だご汁 <small>熊本県の郷土料理</small>	押し豆腐 油揚げ 焼き竹輪 豚肉 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 干しいたけ 切干し大根 きゅうり にんにく だいこん 長ねぎ	米 三温糖 小麦粉 でんぷん さとう 白玉粉	油 白ごま ごま油	786	29.3	
4	金	麦ご飯 カリカリ大豆 <small>カミカミメニュー</small> 焼きホッケ みそけんちょう汁 切干大根のカミカミサラダ	大豆 ぼっかけ 鶏肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	こまつな にんじん	切干し大根 キャベツ れんこん だいこん 長ねぎ	米 麦 でんぷん さとう じゃがいも	油 白ごま ごま油	854	36.3	
5	土	ドライカレー ツナサラダ レモンスカッシュゼリー	豚ひき肉 大豆 オイルツナ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト ピーマン	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン レモン果汁	米 麦 小麦粉 さとう	油	897	27.6	
8	火	麦ご飯 サバのごまみそ焼き じゃがいものそぼろ煮 沢煮碗	さば 赤みそ 鶏ひき肉 生揚げ 豚肉	飲用牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん 干しいたけ たけのこ ごぼう	米 麦 さとう じゃがいも 三温糖 でんぷん	白すりごま 油	822	33.9	
9	水	キムチうどん 切干大根の卵焼き じゃがいもとベーコンのソテー	豚肉 鶏ひき肉 卵 ベーコン	飲用牛乳	にんじん にら こまつな ハセリ	にんにく たまねぎ えのきたけ 白菜キムチ 長ねぎ 切干し大根	冷凍うどん 三温糖 さとう じゃがいも	油 白すりごま ごま油 白ごま	820	34.9	
10	木	黒砂糖パン・マーガリン サーモンとアスパラのグラタン ジュリエンスープ	ベーコン 鮭 ロースハム	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム ビザ用チーズ	グリーンアスパラ にんじん	たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく セロリー キャベツ	黒砂糖パン 小麦粉 マカロニ パン粉	マーガリン 油 バター	850	33.3	
11	金	梅ご飯 塩肉じゃが みそ汁 あじさいゼリー <small>入梅</small>	豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 生わかめ 粉寒天 調理用牛乳	ゆかり にんじん さやいんげん 万能ねぎ	カリカリ梅干し たまねぎ アセロラジュース ぶどうジュース	米 じゃがいも さとう 塩こうじ	白ごま油	796	25.2	
14	月	鶏ごぼうピラフ マジキのトマト煮 パスタスープ	鶏ひき肉 まかじき ベーコン	飲用牛乳	にんじん ホトトギス トビ 赤ピーマン	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 黄ピーマン	米 麦 小麦粉 でんぷん じゃがいも 三温糖 マカロ	油 バター オリーブ油	824	31.4	
15	火	わかめご飯 冷しゃぶサラダ 白身魚のさざれ焼き 呉汁	シルバー 豚肉 鶏肉 大豆 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 生わかめ	ハセリ こまつな にんじん	きゅうり もやし キャベツ だいこん レモン果汁 ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	米 麦 パン粉 さとう	ごま油 白ごま マヨネーズ (1/2杯) 油 白すりごま	850	36.2	
16	水	チンジャオロースー丼 ビーフンスープ フルーツポンチ	豚肉 鶏肉	飲用牛乳 粉寒天	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく 長ねぎ たまねぎ たけのこ 黄ピーマン もやし キャベツ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	米 麦 さとう でんぷん ピーマン	油	870	32.5	
17	木	ご飯 のりとあさりの佃煮 生揚げと野菜のうま煮 野菜とツナの梅おかか和え	あさり 鶏肉 生揚げ オイルツナ 花かつお	飲用牛乳 ほしのり	にんじん さやいんげん	しょうが 干しいたけ たけのこ だいこん ぶなしめじ キャベツ もやし きゅうり 梅肉	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	842	33.1	
18	金	焼きカレーパン クラムチャウダー メロン	豚ひき肉 大豆 ベーコン 鶏肉 あさり	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん トマト ビュール	セロリー にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 メロン	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	871	34.5	
21	月	赤飯 筑前煮 ほうれん草のごま浸し <small>開校記念日</small> お祝い紅白ゼリー	ささげ 鶏肉	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん さやえんどう ほうれん草	ごぼう たけのこ 干しいたけ キャベツ いちごビュール	米 もち米 こんにやく さとう さといも	黒ごま油 白ごま	789	27.9	
22	火	ジャムコッパン (手作りいちごジャム) チリコンカン バーベキューチキンサラダ	ベーコン 豚ひき肉 金時豆 レンズ豆 鶏肉	飲用牛乳	にんじん ホトトギス トビ 赤ピーマン	いちごビュールレモン果汁 たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく 黄ピーマン キャベツ もやし きゅうり しょうが にんにく 長ねぎ	コッパン さとう じゃがいも 三温糖	油	815	34.1	
23	水	タコライス ミニ沖縄そば 沖縄産パイナップル <small>沖縄慰霊の日</small>	豚ひき肉 大豆 豚肉 かまぼこ	飲用牛乳 ビザ用チーズ	にんじん ホールトマト ピーマン 万能ねぎ	キャベツ しょうが にんにく セロリー たまねぎ もやし パイナップル	米 麦 小麦粉 沖縄そば	油	892	30.8	
24	木	四川豆腐丼 <small>伊那市ブロッコリー使用日</small> 卵と野菜の中華スープ 伊那ブロッコリーの中華サラダ	豚ひき肉 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー 赤パプリカ	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ きくらげ キャベツ	米 麦 さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油 ごま	843	35.5	
25	金	麦ご飯 豆アジのから揚げ 五目きんぴら 豚汁	さつま揚げ 豚肉 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 豆あじ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう れんこん だいこん 長ねぎ	米 麦 小麦粉 でんぷん つきこんにやく さとう こんにやく じゃがいも	油 ごま油 白ごま	799	26.8	
28	月	ご飯 サバの香味焼き 野菜のみそ炒め まるごとわかめとキムチのスープ	さば 豚肉 白みそ 鶏肉	飲用牛乳 生わかめ 生わかめ めかぶわかめ	にんじん にら	しょうが 長ねぎ キャベツ にんにく えのきたけ 白菜キムチ	米 さとう でんぷん	ごま油 白ごま油	778	34.0	
29	火	手作りピザパン <small>NSベーকার</small> ポトフ カレーパンネ	ベーコン ロースハム ワカアゲ 豚肉	飲用牛乳 ビザ用チーズ	ホールトマト ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく キャベツ	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油 油	880	34.6	
30	水	きのこあさりの和風スパゲッティ フレンチサラダ バナナケーキ	ベーコン 鶏肉 あさり 無調整豆乳	飲用牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ えのきたけ キャベツ きゅうり レモン果汁 パナナ	スパゲッティ さとう でんぷん 小麦粉	オリーブ油 油 バター	814	28.7	
									6月分 一日あたりの平均	834	31.9
									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。
◎ 安全に調理・配膳・喫食できるように配慮した献立内容となっています。
また、キャンセルしやすい食材を中心に提供します。ご了承ください。