



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		
1	木	レタスチャーハン ビーフンスープ 春巻き	○	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ レタス たまねぎ もやし キャベツ 干しいたけ たけのこ	米 麦 ビーフン はるさめ でんぷん 春巻きの皮 小麦粉	油 ごま油	864	33.0
2	金	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	○	あさりむき身 鶏肉	牛乳 生クリーム スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり しょうが 長ねぎ レモン りんご	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 三温糖 砂糖	油 バター	720	32.5
3	土	カレーライス タンドリーチキン 3色ソテー 運動会お弁当給食	○	鶏肉	牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん ホールトマト さやいんげん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ ホールコーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	830	28.5
6	火	ブルコギ丼 ポテトビーンズフライ バレンシアオレンジ (3日の運動会が延期の場合、 くだものは7日に変更します)	○	豚肉 大豆	牛乳 青のり	にんじん にら	たまねぎ 大豆もやし にんにく しょうが りんご バレンシアオレンジ	米 麦 じゃがいも 三温糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	806	26.2
7	水	大豆ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め 切干大根のごま酢がけ	○	鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 生揚げ 白みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん ピーマン こまつな	ごぼう しょうが キャベツ 干しいたけ 切り干し大根 もやし きゅうり レモン	米 麦 もち米 砂糖 三温糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま 白すりごま	758	32.1
8	木	麦ご飯 ひじきのふりかけ 鯖の有馬焼き 五目きんぴら みそ汁	○	かつお節 さば さつま揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう れんこん えのきたけ だいこん 長ねぎ	米 麦 砂糖 つきこんにゃく じゃがいも	油 ごま油 白ごま	713	31.9
9	金	スパゲッティペスカトーレ ポテトサラダ フルーツポンチ	○	ベーコン あさりむき身 いか たら	牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ きゅうり パイン缶 黄桃缶 みかん缶	スパゲッティ じゃがいも 砂糖	油 バター オリーブオイル	733	29.6
12	月	梅ご飯 塩肉じゃが 野菜の辛子しょうゆ あじさいゼリー 入梅	○	豚肉	牛乳 粉寒天	ゆかり にんじん さやいんげん こまつな	カット梅 たまねぎ キャベツ もやし グレープジュース	米 じゃがいも 砂糖	油 白ごま	729	23.8
13	火	鶏ごぼうピラフ ポテトオムレツ パスタスープ	○	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん こまつな	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	米 麦 ツイストマカロニ じゃがいも	油 バター	710	29.4
14	水	手作りピザパン 洋風煮込み カレーパンネ NSベーカリー	○	豚肉 ベーコン ロースハム フランクフルト いんげん豆	牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ホールトマト ピーマン	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 砂糖 じゃがいも ペンネマカロニ	バター 油 オリーブオイル	733	31.2
15	木	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ	○	豚肉 押し豆腐 赤みそ 卵	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん はるさめ	油 ごま油 白ごま	806	34.3
16	金	卵とじうどん 野菜とツナの和え物 ししゃものカレー揚げ	○	豚肉 卵 焼きちくわ ツナ ししゃも	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ キャベツ ホールコーン りんご	冷凍うどん 砂糖 でんぷん 小麦粉	マヨネーズ 油	775	38.6
19	月	麦ご飯 魚の辛子マヨネーズ焼き 磯和え 豚汁	○	メダイ 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	マヨネーズ 油	762	31.5
20	火	赤飯 鶏肉の竜田揚げ おひたし かきたま汁 開校記念日(21日)	○	大納言小豆 鶏 肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ もやし キャベツ たまねぎ 干しいたけ	米 もち米 小麦粉 でんぷん	黒ごま油	800	33.1
21	水	焼きカレーパン 野菜と麦のスープ マカロニサラダ	○	豚肉 レンズ豆 ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん かぶ(葉)	セロリ にんにく たまねぎ 長ねぎ かぶ ホールコーン きゅうり	ショートパフ 小麦粉 パン粉 押麦 砂糖 ツイストマカロニ	塩 バター マヨネーズ	758	27.3
22	木	わかめうどん じゃこサラダ バナナケーキ	○	豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ 豆乳	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 キャベツ もやし バナナ	冷凍うどん 砂糖 小麦粉	油 ごま油 白ごま	728	28.7
23	金	タコライス もずくスープ 沖縄産パイナップル 沖縄慰霊の日	○	豚肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 ピザ用チーズ もずく	にんじん ホールトマト ピーマン こまつな	キャベツ しょうが にんにく セロリ たまねぎ えのきたけ パイナップル	米 麦 でんぷん	油	781	29.7
26	月	ご飯 のりとあさりの佃煮 肉豆腐 みそドレサラダ	○	あさりむき身 豚肉 押し豆腐 赤みそ	牛乳 もみのり わかめ	にんじん	干しいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ だいこん	米 砂糖 つきこんにゃく	油 ごま油 白ねりごま	777	33.5
27	火	しょうゆラーメン いももち メロン	○	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし 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
28	水	ハニートースト ポークビーンズ ツナサラダ	○	ベーコン 豚肉 大豆 いんげん豆 レンズ豆 ツナ	牛乳	にんじん	セロリ たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	食パン はちみつ じゃがいも 砂糖 小麦粉	バター 油 マヨネーズ	797	29.2
29	木	ごはん 白身魚の甘酢あん 五目ビーフンソテー ごまみそ担々スープ	○	たら 鶏肉 豚肉 白みそ 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ 万能ねぎ	長ねぎ たけのこ(水煮) エリンギ もやし たまねぎ にんにく しょうが 干しいたけ	米 麦 小麦粉 でんぷん 三温糖 砂糖 ビーフン	油 ごま油 白ねりごま 白すりごま	851	36.5
30	金	親子丼 すまし汁 夏越の祓い 水無月	○	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 白玉後 小麦粉 甘納豆	油	848	31.4

◎ 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。

6月分 一日あたりの平均	773	31.0
生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	830	33.0