



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	水	麦ご飯 家常豆腐 春雨サラダ	豚肉 甘みそ 八丁みそ 生揚げ ロースハム	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	767	30.3
2	木	ごま塩ご飯 白身魚のさざれ焼き 冷しゃぶサラダ 呉汁	シロネ 鶏肉 豚肉 大豆 赤みそ 白みそ	シロネ 鶏肉 豚肉 大豆 赤みそ 白みそ	シロネ 鶏肉 豚肉 大豆 赤みそ 白みそ	シロネ 鶏肉 豚肉 大豆 赤みそ 白みそ	シロネ 鶏肉 豚肉 大豆 赤みそ 白みそ	シロネ 鶏肉 豚肉 大豆 赤みそ 白みそ	シロネ 鶏肉 豚肉 大豆 赤みそ 白みそ	768	37.0
3	金	カツ丼 野菜の塩昆布和え みそ汁 <small>運動会応援メニュー</small>	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	904	36.1
4	土	野菜カレーライス 鶏肉の塩から揚げ 切干大根の福神漬 <small>運動会 弁当給食</small>	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	豚肉 豆腐 油揚げ 卵	903	28.6
7	火	チンジャオロースーパ メンマと高菜炒め イカの竜田揚げ	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	822	38.1
8	水	スパゲッティペスカトーレ フレンチサラダ パナナケーキ	鶏肉 豆腐 あさり いち 豆乳	鶏肉 豆腐 あさり いち 豆乳	鶏肉 豆腐 あさり いち 豆乳	鶏肉 豆腐 あさり いち 豆乳	鶏肉 豆腐 あさり いち 豆乳	鶏肉 豆腐 あさり いち 豆乳	鶏肉 豆腐 あさり いち 豆乳	780	32.0
9	木	アップルシナモントースト ポークビーンズ バーベキューチキンサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 鶏肉 いんげんまめ レンズまめ	ベーコン 豚肉 大豆 鶏肉 いんげんまめ レンズまめ	ベーコン 豚肉 大豆 鶏肉 いんげんまめ レンズまめ	ベーコン 豚肉 大豆 鶏肉 いんげんまめ レンズまめ	ベーコン 豚肉 大豆 鶏肉 いんげんまめ レンズまめ	ベーコン 豚肉 大豆 鶏肉 いんげんまめ レンズまめ	ベーコン 豚肉 大豆 鶏肉 いんげんまめ レンズまめ	820	32.6
10	金	梅ご飯 塩肉じゃが みそ汁 フルーツゼリー <small>入梅</small>	豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	752	26.6
13	月	ご飯 のりとあさりの佃煮 肉豆腐 みそだしサラダ	あさり 豚肉 押し豆腐 赤みそ	あさり 豚肉 押し豆腐 赤みそ	あさり 豚肉 押し豆腐 赤みそ	あさり 豚肉 押し豆腐 赤みそ	あさり 豚肉 押し豆腐 赤みそ	あさり 豚肉 押し豆腐 赤みそ	あさり 豚肉 押し豆腐 赤みそ	779	34.0
14	火	コッペパン・手作りアプリコットジャム サーモンとマカロニのグラタン ジュリエンスープ	ベーコン さけ ロースハム	ベーコン さけ ロースハム	ベーコン さけ ロースハム	ベーコン さけ ロースハム	ベーコン さけ ロースハム	ベーコン さけ ロースハム	ベーコン さけ ロースハム	765	33.2
15	水	鶏ごぼうピラフ マカジキのトマト煮 パスタスープ	鶏肉 豆腐 まかしき ベーコン	鶏肉 豆腐 まかしき ベーコン	鶏肉 豆腐 まかしき ベーコン	鶏肉 豆腐 まかしき ベーコン	鶏肉 豆腐 まかしき ベーコン	鶏肉 豆腐 まかしき ベーコン	鶏肉 豆腐 まかしき ベーコン	766	32.6
16	木	四川豆腐丼 <small>伊那市農産物提供事業</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	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	791	35.6
17	金	しょうゆラーメン いももち 小玉すいか	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	732	20.9
20	月	手作りピザパン ポトフ カレーペンネ <small>NSベーカーリー</small>	ベーコン 鶏肉 押し豆腐 卵	ベーコン 鶏肉 押し豆腐 卵	ベーコン 鶏肉 押し豆腐 卵	ベーコン 鶏肉 押し豆腐 卵	ベーコン 鶏肉 押し豆腐 卵	ベーコン 鶏肉 押し豆腐 卵	ベーコン 鶏肉 押し豆腐 卵	822	35.5
21	火	赤飯 筑前煮 野菜の梅おかか和え お祝い紅白ゼリー <small>開校記念日</small>	ささげ 鶏肉 糸削り	ささげ 鶏肉 糸削り	ささげ 鶏肉 糸削り	ささげ 鶏肉 糸削り	ささげ 鶏肉 糸削り	ささげ 鶏肉 糸削り	ささげ 鶏肉 糸削り	739	27.7
22	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 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	771	35.8
23	木	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>	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵 ハム	822	30.8
24	金	伊那きのこご飯 <small>伊那市農産物提供事業</small> サケのみそマヨネーズ焼き 青のり粉ふき芋 きりたんぼ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ さけ 白みそ 豆乳 鶏肉	鶏肉 豆腐 油揚げ さけ 白みそ 豆乳 鶏肉	鶏肉 豆腐 油揚げ さけ 白みそ 豆乳 鶏肉	鶏肉 豆腐 油揚げ さけ 白みそ 豆乳 鶏肉	鶏肉 豆腐 油揚げ さけ 白みそ 豆乳 鶏肉	鶏肉 豆腐 油揚げ さけ 白みそ 豆乳 鶏肉	鶏肉 豆腐 油揚げ さけ 白みそ 豆乳 鶏肉	772	34.7
27	月	焼きカレーパン クラムチャウダー 赤肉メロン	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	800	34.2
28	火	麦ご飯 シンシャモの南蛮漬け 五目ビーフン ごまみそ担々スープ	鶏肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	鶏肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	鶏肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	鶏肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	鶏肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	鶏肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	鶏肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	878	36.1
29	水	ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜のみそ炒め まるごとわかめとキムチのスープ	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	731	33.1
30	木	わかめうどん ポテトたこ揚げ 茹で枝豆	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	豚肉 豆腐 押し豆腐 鶏肉 卵	736	30.0
									6月分 一日あたりの平均	792	32.5
									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。