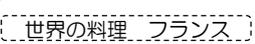




# 献立表



| 実施日 |    | 献立名   | 牛乳 | 6つの基礎食品群とその働き                                   |                                |                        |  |  |              | エネルギー<br>たんぱく質     |  |
|-----|----|---|----|---|--------------------------------|------------------------|--|--|--------------|--------------------|--|
| 日   | 曜日 |   |    | 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  |              |                    |  |
|     |    |   |    | [1群]<br>魚介・肉・卵・豆・豆製品                            | [2群]<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻        | [3群]<br>緑黄色野菜          | [4群]<br>その他の野菜・果物  | [5群]<br>穀類・いも類・砂糖                                      | [6群]<br>油脂類  |                    |  |
| 1   | 土  | スタミナ豚丼<br>みそ汁<br>伊那りんごゼリー<br><br><br>運動会                   | ○  | 豚肉<br>赤みそ<br>油揚げ<br>豆腐<br>白みそ                   | 飲用牛乳<br>粉寒天                    | にんじん<br>にら<br>ほうれんそう   | たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>はくさい<br>りんごジュース                        | 米<br>麦<br>つきこんにやく<br>さとう<br>片栗粉                        | 油<br>ごま油     | 773 kcal<br>28.4 g |  |
| 3   | 月  | <b>振替休業日 ※この日に運動会実施の場合は給食無し</b>   |    |   |                                |                        |  |  |              |                    |  |
| 4   | 火  | 家常豆腐丼<br>糸寒天の中華和え<br>河内晩柑   | ○  | 豚肉<br>生揚げ<br>白みそ<br>八丁みそ                        | 飲用牛乳<br>糸寒天                    | にんにくの芽<br>ピーマン<br>にんじん | にんにく<br>しょうが<br>干しいだけ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>きゅうり<br>河内晩柑   | 米<br>麦<br>さとう<br>片栗粉                                   | 油<br>ごま油     | 767 kcal<br>29.6 g |  |
| 5   | 水  | <b>通常授業・給食無し ※6/3（月）に運動会実施の場合は振替休業日</b>   |    |   |                                |                        |  |  |              |                    |  |
| 6   | 木  | けんちんうどん<br>ポリポリ磯大豆<br>わらび餅<br><br><br>「歯と口の健康週間」(4日～10日) | ○  | 鶏肉<br>生揚げ<br>大豆<br>きな粉                          | 飲用牛乳<br>あおのり                   | にんじん<br>こまつな           | ごぼう<br>だいこん<br>長ねぎ   | 冷凍うどん<br>こんにやく<br>さとう<br>片栗粉<br>じゃがいも<br>わらびもち粉<br>黒砂糖 | 油<br>ごま油     | 852 kcal<br>32.4 g |  |
| 7   | 金  | 手作りレーズンパン<br>ブラウンシチュー<br>マカロニときのこのソテー   | ○  | 鶏肉<br>ベーコン                                      | 飲用牛乳<br>スキムミルク                 | にんじん<br>トマト缶<br>ほうれんそう | レーズン<br>にんにく<br>たまねぎ<br>ぶなしめじ                                  | 強力粉<br>小麦粉<br>さとう<br>じゃがいも<br>マカロニ                     | バター<br>オリーブ油 | 862 kcal<br>28.8 g |  |
| 10  | 月  | 麦ご飯<br>とり天<br>野菜のおかか和え<br>みそ汁<br><br>郷土料理 大分県   | ○  | 鶏肉<br>粉かつお<br>油揚げ<br>豆腐<br>赤みそ<br>白みそ           | 飲用牛乳<br>生わかめ                   | にんじん<br>こまつな           | しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>もやし<br>長ねぎ                             | 米<br>麦<br>小麦粉<br>片栗粉                                   | 油            | 739 kcal<br>31.9 g |  |
| 11  | 火  | ちりめん梅ご飯<br>肉じゃが<br>もやしとハムのピリ辛和え<br>あじさいゼリー<br><br><br>入梅 | ○  | 豚肉<br>ハム  | 飲用牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>寒天<br>調理用牛乳 | にんじん<br>ほうれんそう         | カリカリ梅干し<br>たまねぎ<br>もやし<br>きゅうり<br>ぶどうジュース<br>レモン果汁             | 米<br>麦<br>じゃがいも<br>さとう                                 | 白ごま油<br>ごま油  | 813 kcal<br>29.7 g |  |
| 12  | 水  | きのこのクリームスパゲッティ<br>伊那アスパラ入りサラダ<br>メロン  | ○  | ベーコン<br>鶏肉<br>あさり<br>オイルツナ                      | 飲用牛乳<br>調理用牛乳<br>生クリーム<br>粉チーズ | パセリ<br>グリーンアスパラガス      | たまねぎ<br>ぶなしめじ<br>えのきたけ<br>ホールコーン<br>もやし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>メロン | スパゲッティ<br>片栗粉<br>さとう                                   | 油<br>バター     | 777 kcal<br>35.6 g |  |
| 13  | 木  | ガーリックトースト<br>チリコンカン<br>バーベキューチキンサラダ   | ○  | ベーコン<br>豚肉<br>大豆<br>ひよこまめ<br>レンズまめ<br>あさり<br>鶏肉 | 飲用牛乳                           | パセリ<br>にんじん<br>トマト缶    | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>きゅうり<br>レモン果汁<br>しょうが<br>長ねぎ    | 無塩パン<br>シエルマカロニ<br>三温糖<br>さとう                          | バター<br>油     | 825 kcal<br>40.3 g |  |

| 実施日 |    | 献立名   | 牛乳 | 6つの基礎食品群とその働き                               |                         |   |                   |                                    |             | エネルギー<br>たんぱく質  |   |  |   |  |   |   |             |   |             |             |             |           |
|-----|----|---|----|---|-------------------------|---|-------------------|------------------------------------|-------------|---|---|--|---|--|---|---|-------------|---|-------------|-------------|-------------|-----------|
| 日   | 曜日 |   |    | 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                        |             |   |   |  |   |  |   |   |             |   |             |             |             |           |
|     |    |   |    | [1群]<br>魚介・肉・卵・<br>豆・豆製品                    | [2群]<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | [3群]<br>緑黄色野菜                               | [4群]<br>その他の野菜・果物 | [5群]<br>穀類・いも類・<br>砂糖              | [6群]<br>油脂類 |   |   |  |   |  |   |   |             |   |             |             |             |           |
| 14  | 金  | 麦ご飯<br>のりとあさりの佃煮<br>サバの香味焼き<br>鶏そぼろ入りみそドレサラダ<br>すまし汁  | ○  | あさり<br>さば<br>鶏肉<br>赤みそ<br>鶏肉<br>鶏ひき肉<br>生揚げ | ○                       | 鶏肉<br>鶏ひき肉<br>卵                             | ○                 | 豚肉<br>鶏ひき肉<br>卵                    | ○           | あさり<br>さば<br>鶏肉<br>赤みそ<br>鶏肉<br>鶏ひき肉<br>生揚げ                           | ○ | こまつな<br>にんじん<br>ほうれんそう   | ○ | しょうが<br>長ねぎ<br>もやし<br>キャベツ<br>にんにく<br>ごぼう<br>干しいたけ<br>だいこん | ○ | 米<br>麦<br>さとう   | ○           | ごま油<br>油                                  | 794<br>37.3 | kcal<br>g   |             |           |
| 17  | 月  | しょうゆラーメン<br>卵焼き甘酢あんかけ   | ○  | 豚肉<br>鶏ひき肉<br>卵                             | ○                       | 豚肉<br>鶏ひき肉<br>卵                             | ○                 | 豚肉<br>鶏ひき肉<br>卵                    | ○           | しょうゆ<br>長ねぎ<br>もやし<br>キャベツ<br>にんにく<br>ごぼう<br>干しいたけ<br>たまねぎ<br>グリーンピース | ○ | にんにく<br>しょうが<br>長ねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>干しいたけ<br>たまねぎ<br>グリーンピース   | ○ | 冷凍ラーメン<br>さとう<br>片栗粉                                       | ○ | ごま油<br>ラード<br>油   | 750<br>41.0 | kcal<br>g                                 |             |             |             |           |
| 18  | 火  | きな粉トースト<br>伊那野菜入りクラムチャウダー<br>スパゲッティのケチャップソテー  | ○  | きな粉<br>ベーコン<br>鶏肉<br>あさり<br>鶏ひき肉            | ○                       | 鶏肉<br>調理用牛乳<br>生クリーム                        | ○                 | 豚肉<br>かまぼこ<br>鶏肉                   | ○           | きな粉<br>ベーコン<br>鶏肉<br>あさり<br>鶏ひき肉                                      | ○ | 鶏肉<br>調理用牛乳<br>生クリーム   | ○ | にんじん<br>ほうれんそう   | ○ | たまねぎ<br>にんにく<br>ぶなしめじ                                       | ○           | 無塩食パン<br>グラニュー糖<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>スパゲッティ | ○           | バター<br>油    | 808<br>33.5 | kcal<br>g |
| 19  | 水  | 五目あんかけ丼<br>ビーフンスープ<br>オレンジゼリー   | ○  | 豚肉<br>かまぼこ<br>鶏肉                            | ○                       | 豚肉<br>かまぼこ<br>鶏肉                            | ○                 | 豚肉<br>かまぼこ<br>鶏肉                   | ○           | しょうが<br>長ねぎ<br>ぶなしめじ<br>だけのこ<br>たまねぎ<br>はくさい<br>オレンジジュース              | ○ | にんにく<br>しょうが<br>長ねぎ<br>ぶなしめじ<br>だけのこ<br>たまねぎ<br>はくさい<br>オレンジジュース | ○ | 米<br>麦<br>片栗粉<br>ビーフン<br>さとう                               | ○ | 油<br>ごま油  | 753<br>28.5 | kcal<br>g                                 |             |             |             |           |
| 20  | 木  | チキンハヤシライス<br>にんじンドレッシングサラダ<br>甘夏            | ○  | 鶏肉  | ○                       | 鶏肉  | ○                 | 豚肉<br>かまぼこ<br>鶏肉                   | ○           | チキンハヤシライス<br>にんじンドレッシングサラダ<br>甘夏                                      | ○ | 鶏肉   | ○ | にんじん<br>トマト缶<br>こまつな                                       | ○ | にんにく<br>たまねぎ<br>セロリ<br>ぶなしめじ<br>しょうが<br>もやし<br>キャベツ<br>あまなつ | ○           | 米<br>麦<br>小麦粉<br>さとう                      | ○           | 油           | 792<br>22.7 | kcal<br>g |
| 21  | 金  | シシジューシー<br>豆腐チャンプル<br>ミニ沖縄そば <br>郷土料理「沖縄県」 | ○  | 豚肉<br>ウィンナー<br>押し豆腐<br>豚肉<br>さつま揚げ          | ○                       | 豚肉<br>ウィンナー<br>押し豆腐<br>豚肉<br>さつま揚げ          | ○                 | 豚肉<br>ウィンナー<br>押し豆腐<br>豚肉<br>さつま揚げ | ○           | シシジューシー<br>豆腐チャンプル<br>ミニ沖縄そば  | ○ | 豚肉<br>ウィンナー<br>押し豆腐<br>豚肉<br>さつま揚げ                               | ○ | ごぼう<br>えだまめ<br>にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし                 | ○ | 米<br>麦<br>さとう<br>片栗粉<br>沖縄そば                                | ○           | 油   | 793<br>33.7 | kcal<br>g   |             |           |
| 24  | 月  | 高野豆腐のそぼろご飯<br>サバの南蛮漬け<br>貝だくさんみそ汁   | ○  | 鶏肉<br>高野豆腐<br>さば<br>鶏肉<br>生揚げ<br>赤みそ<br>白みそ | ○                       | 鶏肉<br>高野豆腐<br>さば<br>鶏肉<br>生揚げ<br>赤みそ<br>白みそ | ○                 | 豚肉<br>かまぼこ<br>鶏肉                   | ○           | 高野豆腐のそぼろご飯<br>サバの南蛮漬け<br>貝だくさんみそ汁                                     | ○ | 鶏肉<br>高野豆腐<br>さば<br>鶏肉<br>生揚げ<br>赤みそ<br>白みそ                      | ○ | にんじん<br>赤ピーマン<br>こまつな                                      | ○ | 長ねぎ<br>グリーンピース<br>だいこん<br>たまねぎ                              | ○           | 米<br>もち米<br>さとう<br>片栗粉<br>じゃがいも           | ○           | ごま油<br>油    | 861<br>40.1 | kcal<br>g |
| 25  | 火  | クロックムッシュ<br>ポトフ<br>マカロニサラダ <br>世界の料理「フランス」 | ○  | ハム<br>ベーコン<br>豚肉<br>フランクフルト<br>レンズまめ        | ○                       | 豚肉<br>スライスチーズ<br>調理用牛乳                      | ○                 | 豚肉<br>かまぼこ<br>鶏肉                   | ○           | クロックムッシュ<br>ポトフ<br>マカロニサラダ  | ○ | ハム<br>ベーコン<br>豚肉<br>フランクフルト<br>レンズまめ                             | ○ | にんじん<br>こまつな   | ○ | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>ホールコーン<br>きゅうり                      | ○           | 無塩食パン<br>小麦粉<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>さとう      | ○           | バター<br>油    | 818<br>38.3 | kcal<br>g |
| 26  | 水  | 親子丼<br>みそ汁<br>芋ようかん   | ○  | 鶏肉<br>卵<br>油揚げ<br>白みそ<br>赤みそ                | ○                       | 鶏肉<br>卵<br>油揚げ<br>白みそ<br>赤みそ                | ○                 | 豚肉<br>かまぼこ<br>鶏肉                   | ○           | 親子丼<br>みそ汁<br>芋ようかん   | ○ | 鶏肉<br>卵<br>油揚げ<br>白みそ<br>赤みそ                                     | ○ | にんじん<br>こまつな   | ○ | しょうが<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>長ねぎ<br>えのきたけ                         | ○           | 米<br>麦<br>さとう<br>さつまいも                    | ○           | 油           | 855<br>32.1 | kcal<br>g |
| 27  | 木  | 麦ご飯<br>豆腐とイカのチリソース煮<br>バンバンジー風サラダ   | ○  | 鶏肉<br>いか<br>生揚げ<br>鶏肉<br>白みそ                | ○                       | 鶏肉<br>調理用牛乳                                 | ○                 | 豚肉<br>かまぼこ<br>鶏肉                   | ○           | 麦ご飯<br>豆腐とイカのチリソース煮<br>バンバンジー風サラダ                                     | ○ | 鶏肉<br>いか<br>生揚げ<br>鶏肉<br>白みそ                                     | ○ | カットトマト缶<br>にんじん  | ○ | たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>長ねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>もやし          | ○           | 米<br>麦<br>片栗粉<br>さとう                      | ○           | ごま油<br>ねりごま | 778<br>37.4 | kcal<br>g |
| 28  | 金  | ツナのトマトスパゲッティ<br>シシャモの若草揚げ<br>小玉すいか         | ○  | ベーコン<br>鶏肉<br>オイルツナ<br>あさり                  | ○                       | 鶏肉<br>調理用牛乳<br>粉チーズ<br>ししゃも                 | ○                 | 豚肉<br>かまぼこ<br>鶏肉                   | ○           | ツナのトマトスパゲッティ<br>シシャモの若草揚げ<br>小玉すいか                                    | ○ | ベーコン<br>鶏肉<br>オイルツナ<br>あさり                                       | ○ | にんじん<br>カットトマト缶<br>パセリ                                     | ○ | にんにく<br>たまねぎ<br>小玉すいか                                       | ○           | スパゲッティ<br>さとう<br>小麦粉                      | ○           | オリーブ油<br>油  | 793<br>40.3 | kcal<br>g |

◎学校行事や感染症の流行等の状況により、献立内容の変更および回数を変更することがあります。あらかじめご了承ください。  
◎2学年:校外学習のため7日(金)は給食はありません。



|                    | エネルギー | たんぱく質 |
|--------------------|-------|-------|
| 6月分 1日あたりの平均       | 800   | 33.8  |
| 生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 | 830   | 33.0  |