



日	曜日	献立名	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
				〈あか〉 血や肉になる	〈きいろ〉 働く力になる	〈みどり〉 体の調子を整える	
2	月	ごはん・ さけ と野菜の味噌焼き キャベツのごま和え・豚汁	○	鮭 みそ 豚肉 牛乳	米 麦 マーガリン 砂糖 ごま じゃが芋	キャベツ 玉葱 人参 えのき もやし 小松菜 大根 しめじ ねぎ	558 24.5 2.1
3	火	冷やしうどん・めひかりのから揚げ わかめのさっぱり和え・黒糖蒸しパン	○	豚肉 油揚げ なんと(卵無) わかめ めひかり 卵 豆乳 牛乳	砂糖 うどん でん粉 小麦粉 油 マーガリン 黒砂糖 さつま芋	玉葱 大根 人参 小松菜 ねぎ えのき 生姜 にんにく キャベツ もやし	555 23.0 1.7
4	水	＜かみかみ献立＞ 麦ごはん・かみかみふりかけ・鯖の照り焼き ごぼうと人参のごま入り和え物 切り干し大根と生揚げの味噌汁	○	じゃこ 塩昆布 おかか 鯖 みそ 生揚げ 牛乳	米 麦 ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	生姜 ごぼう 人参 きゅうり もやし ホールコーン 大根 切干し大根 ねぎ 小松菜	595 27.1 2.6
5	木	麦ごはん・酢豚 たけのこの中華スープ・バナナ	○	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 でん粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	生姜 人参 玉葱 たけのこ ピーマン えのき 小松菜 バナナ	617 24.8 2.3
6	金	ごはん・小松菜ふりかけ・鯖の一夜干し じゃが芋とさつま揚げの含め煮・豆腐団子汁 メロン	○	おかか 鯖 さつま揚げ(卵無) 豆腐 鶏肉 みそ 牛乳	米 麦 ごま油 ごま油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 でん粉	小松菜 人参 玉葱 生姜 大根 もやし 干椎茸 ならねぎ アンデスメロン	608 25.5 2.4
9	月	＜郷土料理：東京都＞ 深川飯・小松菜とわかめの和え物 ちゃんこ汁・甘夏みかん	○	あさり わかめ 鶏肉 焼き豆腐 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃが芋 こんにゃく	生姜 人参 ごぼう かねぎ もやし 小松菜 キャベツ ねぎ 生姜 白菜 干椎茸 甘夏みかん	557 23.4 2.7
10	火	麦ごはん・揚げ鶏肉の香味だれ もやしのごま入りおひたし・玉葱と人参の味噌汁	○	鶏肉 生揚げ わかめ みそ 牛乳	米 麦 でん粉 油 ごま じゃが芋	ねぎ 生姜 キャベツ もやし 人参 小松菜 玉葱 ねぎ	572 24.6 2.3
11	水	＜入梅献立＞ ごま塩ごはん・ひき肉と豆腐のまるめ焼き きゅうりともやしといかの梅和え 油揚げとじゃが芋の味噌汁	○	豆腐 豚肉 大豆 イカ おかか 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 ごま 砂糖 でん粉 じゃが芋	干椎茸 人参 ねぎ きゅうり もやし 小松菜 梅(調味漬) ゆかり 大根 えのき	589 28.4 1.7
12	木	ヨーグルトアーモンドトースト きびなごのスパイシー揚げ 白いんげん豆のトマト煮 わかめの人参ドレサラダ	○	ヨーグルト(無糖) 調理用牛乳 卵 きびなご 白いんげん豆 豚肉 わかめ 牛乳	食パン アーモンド粉 砂糖 バター 小麦粉 油 じゃが芋 マーガリン	レモン 玉葱 人参 もやし ブロッコリー ホールコーン	595 26.7 2.5
13	金	麦ごはん・鮭のからししょうゆ焼き おかか和え・生揚げとじゃが芋の味噌汁 河内晩柑	○	鮭 鶏肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	生姜 小松菜 人参 もやし 大根 玉葱 河内晩柑	575 27.9 1.4
14	土	ポークカレーライス・キャベツとツナのサラダ フルーツゼリー	○	豚肉 大豆 ツナ 寒天 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 マーガリン 小麦粉 砂糖 ごま	生姜 にんにく 玉葱 人参 りんご キャベツ 大根 きゅうり りんごジュース りんご(缶詰)	612 21.5 1.8
16	月	振替休日	★印の料理は 絵本に出てくる メニューを 再現しました！				
17	火	＜読書献立＞ スパゲッティ・ミートソース ★豚肉と麦のスープ・★フレンチサラダ フライドポテト	○	豚肉 大豆 豆乳 ボンレスハム あおのり 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 麦	にんにく 干椎茸 人参 玉葱 トマト缶詰 キャベツ きゅうり	578 24.3 2.9
18	水	わかめごはん・もうかざめのさざれ焼き キャベツと小松菜のごま和え・野菜たっぷり汁 河内晩柑	○	炊き込みわかめ モウカザメ ボンレスハム 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 ノンエッグマヨネーズ パン粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	キャベツ 小松菜 人参 ごぼう 大根 もやし えのき 葉ねぎ 河内晩柑	588 24.3 2.1
19	木	ごはん・のりごまふりかけ・肉じゃがコロッケ 系寒天とハムの和え物・豆腐の味噌汁 さくらんぼ	○	おかか きざみのり 豚肉 大豆 ボンレスハム 系寒天 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 ごま 砂糖 油 しらたき じゃが芋 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 キャベツ 小松菜 大根 もやし えのき ねぎ さくらんぼ	628 22.9 2.2
20	金	ピザトースト・アスパラガスのサラダ キャロットポタージュ・バナナ	○	ツナ ピザチーズ 鶏肉 調理用牛乳 牛乳	食パン オリーブ油 油 砂糖 じゃが芋 マーガリン 小麦粉	にんにく 玉葱 マッシュルーム ピーマン もやし きゅうり 人参 アスパラガス バナナ	554 22.7 2.4
23	月	チキンライス・チーズ入りポテトオムレツ 小松菜と大豆のサラダ・あじさい寒天ポンチ	○	鶏肉 ベーコン 豚肉 ピザチーズ 卵 青大豆 大豆 寒天 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 砂糖 ごま	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ ピーマン 赤パプリカ キャベツ 小松菜 きゅうり ホールコーン クランベリージュース レモン アセロラジュース ぶどうジュース	593 23.5 1.7
24	火	ごはん・ししゃものごま揚げ ひじきとツナの和え物・けんちん汁 甘夏みかん	○	ししゃも ひじき ツナ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 小麦粉 ごま 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	ホールコーン もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 甘夏みかん	592 23.3 1.8
25	水	五目チャーハン・レバーのごまだれがらめ もやしと小松菜の中華和え 春雨と豆腐のスープ	○	卵 豚肉 エビ 豚レバー ベーコン 豆腐 牛乳	油 米 麦 ラード でん粉 砂糖 ごま油 ごま 春雨	ねぎ 干椎茸 人参 たけのこ 生姜 にんにく 大豆 もやし もやし きゅうり 小松菜 玉葱 なら	563 25.2 2.3
26	木	カレーミートサンド・クラムチャウダー もやしと人参のセサミサラダ・オレンジ	○	豚肉 大豆 粉チーズ ベーコン レンズまめ あさり 豆乳 調理用牛乳 わかめ 牛乳	コッペパン 油 でん粉 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ごま	にんにく 生姜 玉葱 干椎茸 セロリー 人参 もやし きゅうり オレンジ	594 28.0 2.7
27	金	ごはん・鯖のかば焼き・キャベツの香りとえ 豆乳入り味噌汁・小玉スイカ	○	まいわし 生揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	生姜 キャベツ きゅうり 人参 もやし レモン 大根 玉葱 えのき 小松菜 小玉スイカ	591 24.4 2.3
30	月	＜京都 夏越しの祓え＞ 衣笠井・小松菜と豆腐の味噌汁・水無月	○	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 みそ 焼き竹輪(卵無) 牛乳	米 麦 しらたき 砂糖 小麦粉 上新粉 白玉粉 くずでん粉 甘納豆(あずき)	しめじ 人参 玉葱 ねぎ 葉ねぎ 大根 えのき 小松菜 もやし	623 26.1 2.0

*献立は材料の都合で変わることがあります。
*病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。
*エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。

＜6月の給食目標＞
よくかんで食べよう