



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	
3	月	ごはん・のりごまふりかけ・肉じゃがコロッケ 糸寒天とツナの和え物・豆腐の味噌汁 さくらんぼ	○	おおかきぎみのり豚肉 大豆 ツナ 糸寒天 豆腐 みそ 牛乳	米麦ごま砂糖油しらす 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 干椎茸 ねぎ さくらんぼ	638 24.1 2.1
4	火	麦ごはん・鮭のからししょうゆ焼き おおかか和え・かきたま汁・河内晩柑	○	鮭 鶏肉 豆腐 みそ 卵 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 干椎茸 河内晩柑	584 28.5 1.5
5	水	ホイコーロー丼・いかのごまサラダ 春雨スープ	○	豚肉 みそ イカ わかめ 鶏肉 牛乳	米麦ごま油砂糖ごま春雨 じゃが芋	にんにく 生姜 干椎茸 玉葱 人参 たけのこ キャベツ ピーマン きゅうり もやし 生姜 ねぎ 小松菜	562 23.8 2.6
6	木	<かみかみ献立> 麦ごはん・かみかみふりかけ・鯖の照り焼き ごぼうとにんじんの和え物 切り干し大根と生揚げの味噌汁	○	じゃこ 塩昆布 おおかか 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 ホールコン 大根 切干し大根 ねぎ 小松菜	592 27.0 2.6
7	金	カレーミートサンド・クラムチャウダー もやしとにんじんのサラダ・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	にんにく 生姜 玉葱 干椎茸 セロリー 人参 干椎茸 もやし きゅうり オレンジ	578 27.2 2.7
10	月	<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	580 27.9 1.7
11	火	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	556 21.8 2.3
12	水	冷やしうどん・ちくわの磯部揚げ すりごま入りさっぱり和え・黒糖蒸しパン	○	豚肉 油揚げ ねと(卵無) 焼き竹輪(卵無) あおりの わかめ しらす干し 卵 豆乳 牛乳	砂糖 うどん 小麦粉 油 ごま マーガリン 黒砂糖 さつま芋	玉葱 大根 人参 小松菜 ねぎ もやし	573 23.7 1.9
13	木	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	○	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	ホールコン もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	568 22.2 1.8
14	金	<郷土料理：東京都> 深川飯・小松菜のしらす和え ちゃんこ汁・甘夏みかん	○	あさり わかめ しらす干し 鶏肉 焼き豆腐 牛乳	米麦油砂糖ごま油でん粉 油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 人参 ごぼう こねぎ もやし 小松菜 キャベツ ねぎ 生姜 白菜 干椎茸 甘夏みかん	559 24.3 3
17	月	ごはん・鯛のかば焼き キャベツとにらのおおかか和え 豆乳入り味噌汁・小玉すいか	○	まいわし おおかか 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 人参 もやし なら 大根 玉葱 えのきたけ 小松菜 小玉スイカ	593 25.4 2.1
18	火	チキンライス・チーズポテトオムレツ 小松菜とぼりぼり大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	○	鶏肉 ベーコン 豚肉 ピザチーズ 卵 大豆 寒天 牛乳	米麦マーガリン油じゃが芋 砂糖でん粉油ごま	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	619 24.0 1.7
19	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 えび 豚レバー ベーコン 豆腐 牛乳	油米麦ラードでん粉油 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	569 25.5 2.3
20	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 わかめのにんじんドレサラダ・美生柑	○	ヨーグルト 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 ホールコン 美生柑	597 26.0 2.5
21	金	麦ごはん・酢豚・豆腐とごまの中華スープ バナナ	○	豚肉 豆腐 牛乳	米麦でん粉じゃが芋油 砂糖ごまごま油	生姜 人参 玉葱 たけのこ ピーマン 干椎茸 小松菜 バナナ	642 25.4 2.3
24	月	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	○	おおかか 鯖 さつま揚げ(卵無) 豆腐・しばり 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 さやいんげん 生姜 大根 もやし 干椎茸 なら ねぎ アンデスメロン	608 25.6 2.4
25	火	わかめごはん・鶏肉のさざれ焼き 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 鶏肉 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 干椎茸 葉ねぎ 河内晩柑	581 26.3 2
26	水	麦ごはん・シルバーの東煮 もやしのおひたし・わかめと豆腐の味噌汁	○	シルバー 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米麦でん粉小麦粉油砂糖 ごま じゃが芋	生姜 こねぎ キャベツ もやし 人参 小松菜 玉葱 ねぎ	564 23.3 2
27	木	小松菜ペペロンチーノ・ミネストローネ イタリアンサラダ・フライドポテト	○	ベーコン ツナ 豚肉 レンズまめ あおりの 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 じゃが芋 砂糖	にんにく 玉葱 しめじ マッシュルーム 小松菜 セロリー 人参 キャベツ パセリ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ	556 22.1 2.9
28	金	<京都 夏越しの祇え> 衣笠井(卵とじ井) 小松菜と豆腐の味噌汁・水無月(小豆ういろ)	○	鶏肉 油揚げ おおかか 卵 豆腐 みそ 焼き竹輪(卵無) 牛乳	米麦しらすき砂糖小麦粉 上新粉 白玉粉 ぐずでん粉 甘納豆(あずき)	干椎茸 人参 玉葱 ねぎ 葉ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜 もやし	616 25.2 2

*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>
よく噛んで食べよう