



日	牛乳	皿人	献立	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1火	○	34	ジャンバラヤ ごまドレッシングサラダ 野菜とレンズ豆のスープ	牛乳,豚肉,ウインナー,鶏肉,レンズ豆	精白米,米粒麦,油,上白糖,ごま,ごま油,じゃが芋,バター	トマトジュース,にんにく,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム,ホールコーン,ピーマン,きゅうり,キャベツ,大根,人参,しょうが	800 kcal 26.8 g
2水	○	35	ご飯 松風焼き 豚肉と大根の炒め煮 すまし汁	牛乳,鶏肉,鶏卵,みそ,さつま揚げ,豚肉,わかめ	精白米,米粒麦,パン粉,三温糖,ごま,油,こんにゃく,麩	長ねぎ,玉ねぎ,しょうが,枝豆,大根,人参,小松菜	808 kcal 33.8 g
3木	○	35	炒めそば五目あんかけ 切り干し大根のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,ちくわ,なると,昆布,ヨーグルト	油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油,白ごま,上白糖	玉ねぎ,人参,干しいたけ,もやし,キャベツ,しょうが,長ねぎ,チンゲンサイ,切り干し大根,きゅうり,みかん缶,パイナップル	838 kcal 32.9 g
4金	○	35	かむかむひじきご飯 鮭の塩麹焼き ちくわと野菜のおかかあえ じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳,ひじき,油揚げ,大豆,さけ,ちくわ,かつお節,わかめ,生揚げ,みそ	精白米,米粒麦,油,上白糖,じゃが芋	人参,ホールコーン,さやいんげん,小松菜,大根,玉ねぎ	797 kcal 37.0 g
【歯と口の健康週間 6月4日~6月10日】							
7月	○	34	チャーハン 春雨の中華ゴマサラダ スーラータンスープ	牛乳,豚肉,鶏卵,ツナ,鶏肉,豆腐	精白米,油,緑豆春雨,ごま油,上白糖,白ごま,でん粉	しょうが,人参,長ねぎ,きゅうり,もやし,キャベツ,えのき,たけのこ,小松菜	815 kcal 26.4 g
8火	○	25	きなごトースト ガーリックフランス ポークビーンズ あじさいゼリー	牛乳,きな粉,いんげん豆,豚肉,チーズ	食パン,バター,マーガリン,グラニュー糖,はちみつ,黒ごま,ソフトフランスパン,油,じゃが芋,薄力粉,三温糖,上白糖	にんにく,セロリ,人参,玉ねぎ,しょうが,ぶどうジュース	792 kcal 29.0 g
9水	○	35	五穀米入りご飯 鶏肉のパン粉焼き じゃがいものきんぴら 大根の味噌汁	牛乳,鶏肉,ベーコン,わかめ,みそ	精白米,米粒麦,雑穀,パン粉,マヨネーズ,じゃが芋,こんにゃく,油,ごま油,三温糖,白ごま	ごぼう,人参,枝豆,大根	828 kcal 27.8 g
10木	○	25	スパゲティクリームソース キャロットドレッシングサラダ 果物(河内晩柑)	牛乳,鶏肉,ベーコン	スパゲティ,油,バター,薄力粉,上白糖	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,しょうが,キャベツ,きゅうり,大根,ホールコーン,河内晩柑	804 kcal 28.3 g
11金	○	35	菜めしご飯 イカの磯部甘辛揚げ 野菜チップス 豚肉の味噌チゲスープ	牛乳,いか,青のり,豚肉,生揚げ,みそ	精白米,ごま油,薄力粉,でん粉,上白糖,さつま芋,緑豆春雨	小松菜,しょうが,れんこん,人参,大根,長ねぎ,白菜,もやし,干しいたけ,にら	893 kcal 33.4 g
14月	○	34	ナンゴレン 春雨入り野菜炒め 卵と小松菜のスープ	牛乳,鶏肉,鶏卵	精白米,米粒麦,油,上白糖,ごま油,緑豆春雨,でん粉	しょうが,にんにく,ピーマン,レモン果汁,人参,玉ねぎ,たけのこ,キャベツ,長ねぎ,小松菜	786 kcal 26.5 g
15火	○	35	チキンカレーライス イタリアンサラダ メロン	牛乳,鶏肉,ヨーグルト	精白米,米粒麦,油,じゃが芋,バター,薄力粉,上白糖	しょうが,セロリ,にんにく,玉ねぎ,人参,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,アスパラガス,トマト,メロン	839 kcal 26.8 g
16水	○	35	青じそご飯 ひじき入り卵焼き ツナマヨポテト和風サラダ 切り干し大根とわかめの味噌汁	牛乳,鶏肉,ひじき,鶏卵,ツナ,油揚げ,わかめ,みそ	精白米,油,三温糖,じゃが芋,マヨネーズ	たけのこ,人参,玉ねぎ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,切り干し大根,小松菜	818 kcal 30.9 g
17木	○	25	冷やしごまだれうどん 厚揚げと野菜の煮物 黒糖蒸しパン	牛乳,豚肉,みそ,生揚げ,牛乳	うどん,ごま油,油,白ごま,三温糖,でん粉,白ごま,じゃが芋,薄力粉,黒砂糖	キャベツ,もやし,人参,きゅうり,にんにく,しょうが,玉ねぎ,干しいたけ,ごぼう,サヤエンドウ	848 kcal 31.6 g
18金	○	35	回鍋肉丼 もやしのナムル 青梗菜のスープ	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ,なると,豆腐	精白米,米粒麦,油,三温糖,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,人参,たけのこ,キャベツ,干しいたけ,長ねぎ,ピーマン,きゅうり,もやし,チンゲンサイ	797 kcal 31.5 g
21月	○	35	たご飯 鶏肉の唐揚げ 青菜のごまあえ ばち汁	牛乳,たご,鶏肉,油揚げ	精白米,米粒麦,油,でん粉,薄力粉,白ごま,三温糖,そうめん	しょうが,にんにく,江戸菜,キャベツ,人参,玉ねぎ,干しいたけ,葉ねぎ	816 kcal 34.3 g
22火	○	34	ツナコーンドック ビーンズサラダ マカロニクリームシチュー	牛乳,ツナ,大豆,鶏肉,牛乳	コッペパン,じゃが芋,マヨネーズ,油,三温糖,マカロニ,バター,薄力粉	ホールコーン,玉ねぎ,キャベツ,人参,きゅうり,マッシュルーム,セロリ	843 kcal 31.5 g
23水	○	35	ご飯 鯖の文化干し さつま揚げと野菜の煮物 茄子と小松菜の味噌汁	牛乳,さば,さつま揚げ,ちくわ,生揚げ,みそ	精白米,油,じゃが芋,こんにゃく,三温糖	人参,れんこん,さやいんげん,玉ねぎ,なす,小松菜	793 kcal 34.7 g
24木	○	25	味噌ラーメン いそあえ スイートパンプキン	牛乳,豚肉,みそ,のり,牛乳,生クリーム,鶏卵	中華麺,油,ごま油,さつま芋,上白糖,バター	長ねぎ,にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,もやし,にら,ホールコーン,小松菜,キャベツ,かぼちゃ	836 kcal 27.2 g
25金	○	35	ご飯 野菜たっぷり肉豆腐 とうがんのみそ汁 キャロットゼリー	牛乳,豆腐,豚肉,わかめ,油揚げ,みそ	精白米,米粒麦,上白糖,こんにゃく,三温糖	人参,玉ねぎ,白菜,長ねぎ,枝豆,冬瓜,小松菜,人参ジュース,みかんジュース	799 kcal 31.1 g
28月	○	24	ヒビンパ丼 ウェーブワンタンスープ 果物(河内晩柑)	牛乳,豚肉,鶏卵,鶏肉,なると	精白米,米粒麦,油,三温糖,ごま油,白ごま,でん粉,ワンタンの皮	しょうが,にんにく,長ねぎ,もやし,小松菜,人参,大根,チンゲンサイ,河内晩柑	821 kcal 31.6 g
29火	○	34	ナン ひよこ豆入りドライカレー 鶏肉とレタスのスープ	牛乳,豚肉,ヒヨコ豆,鶏肉,鶏卵	ナン,油,バター,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,セロリ,トマト缶,グリーンピース,レタス	795 kcal 33.4 g
30水	○	35	ご飯 鯉の南蛮づけ しょうがあえ 豆腐の味噌汁	牛乳,かつお,ツナ,豆腐,みそ,油揚げ	精白米,でん粉,薄力粉,油,三温糖	しょうが,葉ねぎ,人参,さやいんげん,キャベツ,玉ねぎ,かぼちゃ,小松菜	799 kcal 35.6 g

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準値 エネルギー 830Kcal、タンパク質25.7g~40.0g

6月分 1日あたり820Kcal、タンパク質31.0g

6月は食育月間

◆学校行事や食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合があります。

