



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I補キ-(kcal)	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	火	○	麦ごはん	松風焼き からしあえ 豆腐とわかめの味噌汁 ひと口ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな ほうれん草	長ねぎ しょうが もやし	米 麦 パン粉 砂糖	サラダ油 白ごま	793 34.4 22.3 2.9	
2	水	○	ナン	ドライカレー ブロッコリーサラダ フルーツミックス	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 桃缶 みかん缶 バイン缶	ナン 砂糖 マカロニ	サラダ油	755 31.9 25.4 2.5	
3	木	○	五目ごはん	しそ巻き棒餃子 2本 のりマヨ和え 切干大根のみそ汁 黒糖ビーンズ	鶏肉 かまぼこ 豆腐 大豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな	ごぼう 干しいたけ キャベツ れんこん 大根	米 砂糖	サラダ油 白ごま マヨネーズ	804 28.9 24.0 2.7	
4	金	○	麦ごはん	かみかみ献立 6月4日は虫歯予防デーです。 ししゃもの南蛮漬け 2匹 ポパイサラダ おじゃがもち汁 果汁グミ	かつお節 豚肉	牛乳 ししゃも ちりめん のり	ほうれん草 にんじん こまつな	長ねぎ もやし 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 おじゃがもち	白ごま サラダ油	840 29.7 21.6 3.0	
7	月	○	麦ごはん (ふりかけ)	生揚げの磯辺巻き 切干大根のおかかあえ じゃが芋のみそ汁	生揚げ かつお節 油揚げ たまご	牛乳 のり	こまつな にんじん	大根 もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも おふ	ごま	836 34.7 24.3 2.9	
8	火	○	麦ごはん	シルバー西京焼き わかめサラダ 沢煮椀 ミックスナッツ	シルバー 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり コーン キャベツ ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖	ごま油 白ごま サラダ油 アーモンド カシューナッツ 落花生	802 33.1 23.0 2.6	
9	水	○	カレー南蛮 (ソフト麺)	ほきのタルタルコーンフライ ばいせんごま和え プチトマト 2個	ほき 鶏肉 なると	牛乳	チンゲン菜 にんじん こまつな プチトマト	もやし キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	ソフトめん 砂糖 片栗粉	白ごま サラダ油	876 31.7 30.9 2.9	
10	木	○	麦ごはん	豚キムチ ごぼうサラダ たまごトンの中華入- かみかみ大豆	豚肉 鶏肉 たまご 豆腐 大豆	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	にんにく はくさい 長ねぎ ごぼう きゅうり コーン	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油 マヨネーズ	875 35.0 26.9 2.8	
11	金	○	ご飯	公津の杜中3年F組の生徒が考えた献立です いわしフライ 納豆あえ 豚汁 富里すいか	いわし 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	ごぼう 長ねぎ 大根 すいか	米 里芋	白ごま サラダ油	881 33.3 23.0 2.4	
14	月	○	ご飯	豚肉しょうが焼き ひじき五目煮 かぶのみそ汁 ピーナツハニー	豚肉 ちくわ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん かぶ葉	しょうが にんにく たけのこ かぶ	米 砂糖	サラダ油 落花生 ごま	842 32.7 26.2 3.2	
16	水	○	麦ごはん	鮭のからしみそ焼き 切干大根煮 五目汁	鮭 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	サラダ油	799 36.6 20.5 2.2	
17	木	○	ご飯	ブルコギ丼 きゅうりとじゃこのナムル バナナ	牛肉 厚揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん にら	玉ねぎ りんご 長ねぎ にんにく きゅうり もやし バナナ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	856 31.4 25.2 1.5	
18	金	○	丸わりパン	鶏肉のハーブ焼き アスパラガスのソテー ヨーグルト和え	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	パセリ アスパラガス	コーン バナナ みかん缶 バイン缶	丸パン パン粉 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 バター	789 39.2 24.3 2.1	
21	月	○	ご飯	ビーフカレー じゃこ昆布サラダ 冷凍みかん	牛肉	牛乳 チーズ 昆布 ちりめん	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ みかん	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油 白ごま	857 25.1 24.3 2.8	
22	火	○	麦ごはん	公津の杜中3年D組の生徒が考えた献立です さばの味噌煮 もやしの和え物 けんちん汁 メロン	豆腐 さば	牛乳	にんじん	もやし きゅうり コーン ごぼう 大根 長ねぎ メロン	米 麦 里芋	ごま油 白ごま サラダ油	812 27.9 23.1 2.8	
23	水	○	麦ごはん	えびぎょうざ 2個 そくせき漬け マーボー豆腐 杏仁豆腐	えび 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり 大根 しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	白ごま サラダ油 ごま油	832 29.9 24.6 2.7	
24	木	○	麦ごはん	あじフライ 和風サラダ むらくも汁 さくらんぼ 2粒	なると 豆腐 たまご あじ	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ さくらんぼ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油	827 31.3 24.2 2.8	
25	金	○	ご飯	手作りハンバーグ キャベツサラダ わかどりのトマトスープ	牛肉 豚肉 大豆 たまご 鶏肉	牛乳	トマト にんじん パセリ 枝豆	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 パン粉 砂糖 金時豆	バター オリーブ油	890 37.7 27.6 2.6	
28	月	○	ご飯	鶏のから揚げモツッス 2個 おひたし なめこ汁 国産ももゼリー	鶏肉 豆腐	牛乳	こまつな ほうれん草	にんにく しょうが レモン汁 もやし なめこ 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖 ももゼリー	油	857 37.5 21.1 2.7	
29	火	○	チャーめん	パリパリ春巻き 中華あえ プチトマト 2個	かまぼこ 豚肉 えび いか うすら卵	牛乳	にんじん プチトマト	きゅうり もやし しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 さくらげ	チャーめん マロニー 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま サラダ油	837 32.3 40.7 3.6	
30	水	○	チキンライス	オムライスシート えだまめサラダ ベーコンとポテトのスープ さきさきチーズ	鶏肉 ハム ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり コーン 枝豆	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	825 30.5 25.9 3.1	
給食回数 21 回					学校給食 摂取基準 (中学校)		熱量: 830kcal たんぱく質: 30.0g(範囲26.9~41.5g) 脂質: 25.1g(範囲18.4~27.6g) 食塩相当量: 2.5g以下		月平均		833 32.6 25.2 2.7	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												